LE MOT DU MAIRE

Fortement financé par la ville de Brest, le Bureau Information Jeunesse est l'un des outils à destination des jeunes Brestoises et Brestois pour les accompagner dans leurs projets, les informer ou leur donner des réponses aux questions qui peuvent se poser en accédant à l'autonomie, afin de devenir pleinement citoyen dans sa ville.

Ce guide, édité mais surtout conçu par le BIJ et ses partenaires pour rassembler en quelques pages de nombreuses informations sur Brest et sur la manière d'y vivre pleinement sa jeunesse, participe à cet effort d'information.

Tout comme le BIJ, de nombreux acteurs institutionnels et associatifs oeuvrent à Brest en direction des jeunes en leur mettant à disposition depuis longtemps déjà de nombreux services, des propositions pour développer leurs projets individuels et collectifs. Vous en trouverez des exemples concrets dans ce guide.

Malgré la mobilisation existante, nous ne pouvons que constater les difficultés d'accès à l'emploi, à l'autonomie, que rencontrent de plus en plus de jeunes à Brest comme partout dans notre pays. Nous avons donc souhaité franchir un nouveau pas dans la mobilisation de notre territoire pour tous les jeunes qui vivent ici en impulsant une Dynamique Jeunesse, à partir de la ville de Brest.

Cette Dynamique Jeunesse sera poursuivie avec Brest métropole océane, le Conseil général du Finistère, la Région Bretagne, la CAF et toutes celles et ceux qui souhaitent, avec nous, construire ici un territoire d'avenir et de projets. Une métropole juste et solidaire doit permette à ses jeunes habitants d'y vivre pleinement.

François Cuillandre
Maire de Brest
Président de Brest métropole océane

Thème des photos du guide
Le Sport

Brest, une ville au service des jeunes

Nautisme et quartiers – Loisirs Jeunes / © *Patronage Laïque Guerin*

Les politiques destinées aux jeunes constituent un des enjeux essentiels de la cohésion sociale de la ville. La ville de Brest et Brest métropole océane mettent en oeuvre dans le cadre de leurs compétences, des politiques qui prennent en compte les attentes et les besoins des jeunes : développement durable, accès public à l'Internet et au multimédia, sport, culture, insertion...

Voici quelques uns des dispositifs qui vous sont directement destinés, il en est bien sûr d'autres sur de multiples sujets, que vous trouverez évoqués tout au long de ce guide.

La coordination jeunesse de la Ville de Brest

La coordination Jeunesse est la porte d'entrée pour vous permettre de connaître la ville, l'offre et les services qui vous sont destinés, et les moyens d'en devenir acteur. Vous y trouverez aussi un accompagnement dans le montage de vos projets et le suivi de votre association. Vous pourrez y trouver des dispositifs d'aides aux initiatives :

- La Bourse Coup de Pouce : pour les jeunes porteurs de projets (hors stages d'études) de 16 à 30 ans, résidant à Brest
- Des subventions pour les associations de jeunes.

De nombreuses associations brestoises vous offrant un panel d'activités diversifiées sont également soutenues par la ville. La coordination jeunesse peut vous informer sur cette richesse locale : quelles activités proposent ces associations et/ou comment m'engager comme bénévole au sein d'une association ?

Chaque année, le festival **« Pleins Feux sur la Jeunesse »**, organisé par la Ville, permet aux jeunes de présenter devant un public leur projet : expositions photos, concerts, films, spectacles de danse, projets à dimension humanitaires, écologiques ou artistiques… Ce temps fort montre et valorise la richesse des initiatives jeunes à Brest.

Contact

Coordination jeunesse de la Ville de Brest
Service Action Associative et Jeunesse
Hôtel de ville (7e étage) - 02 98 00 84 13 / 02 98 00 82 18 / 06 86 48 29 56

Actions en faveur de la vie étudiante

• Information des étudiants

Brest métropole océane et la Ville de Brest proposent, en partenariat avec les acteurs de la vie étudiante, un dispositif d'accueil à la rentrée universitaire. Dans ce cadre, les étudiants ont la possibilité de découvrir l'agglomération brestoise, ses habitants, et de se rencontrer autour de moments festifs et conviviaux, par exemple, lors de « La Déambule ». A cette même période, des actions spécifiques à destination des étudiants étrangers nouvellement arrivés sont également mises en oeuvre.

• Aide aux associations étudiantes

Brest métropole océane soutient financièrement les initiatives des associations étudiantes :
- qui tendent à développer des projets collectifs inter-campus,
- qui servent à la promotion de l'enseignement supérieur brestois,
- qui visent à favoriser l'insertion professionnelle des étudiants.

L'aide peut également prendre la forme d'un soutien logistique et /ou d'un prêt de matériel.

• Aide à la mobilité internationale

L'aide financière de Brest métropole océane s'adresse aux étudiants inscrits dans un établissement d'enseignement supérieur de l'agglomération brestoise. Elle est principalement accordée pour des stages d'une durée inférieure ou égale à 2 mois.

Contact : **Service Formation-Recherche**
Hôtel de Communauté - 24, rue Coat-ar-Gueven - 02 98 33 53 53

La Mission internationale des échanges et de la coopération

• Mobilité dans les villes jumelles de Brest

L'aide financière de la ville de Brest s'adresse aux groupes de jeunes, scolaires ou associatifs, qui séjournent dans une des villes jumelles ou amies de la ville de Brest : Bejaia (Algérie), Cadix (Espagne), Constanta (Roumanie), Denver (Etats unis), Dun Laoghaire (Irlande), Kiel (Allemagne), Plymouth (GB), Saponé (Burkina Faso),Tarente (Italie),Yokosuka (Japon). Une subvention forfaitaire par jeune brestois participant à un séjour peut être accordée. De même une aide financière forfaitaire peut être accordée aux associations brestoises qui reçoivent un groupe de jeunes venant d'une des villes jumelles de Brest.

• La Solidarité internationale

La Mission Internationale des Echanges et de la Coopération, par son action accompagne l'action de sensibilisation de la jeunesse aux questions de Solidarité Internationale et 'encourage les jeunes à s'engager et à développer des projets dans ce domaine. Une subvention peut ainsi être accordée aux projets de solidarité internationale portés par une association brestoise. Plus d'information sur ce dispositif auprès du service Mission Internationale. Des informations sur les associations brestoises de solidarité internationale (projets menés, événements sur Brest, recherche de bénévoles) sur le site internet **www.solinter-brest.net**

Contact

Mission internationale des échanges et de la coopération -
Hôtel de Communauté - 24, rue Coat-ar-Gueven - 02 98 33 52 92

SOMMAIRE

1	L'information jeunesse à Brest	7 > 11
2	Lycéen	13 > 17
3	Se former en alternance	19 > 25
4	Étudiant	27 > 35
5	Demandeur d'emploi	37 > 43
6	Salarié	45 > 49
7	Se loger	51 > 59
8	Se divertir	61 > 65
9	Se déplacer	67 > 71
10	Mémo santé	73 > 83
11	Idées - Projets	85 > 91
12	Vie pratique	93 > 99

Information Jeunesse

Guide « Jeunes à Brest » n°14 - Édition 2011/2012
Directrice de la publication : Michèle Casu
Éditeur : Bureau information jeunesse de Brest
Comité de rédaction : Delphine Kerlan, Karine Quéré
Correction : Agnès Pissavy, Saïda Rehouma, Pierre-Yves Cavellat
Conception - Réalisation - Régie publicitaire :
Agence BERGAME à Brest - 02 98 46 05 17 - Courriel : agence.bergame@orange.fr
Crédit photos : mentions légales dans les légendes des photographies
Photographie de couverture : Guillaume Team
Graphiste : Alto Design (Magali Sannier)
Impression : Imprimerie Sofag - Le Faou - Tirage : 20 000 exemplaires

Photographie de couverture
Remerciements à Solène et Pierrick de Brest Triathlon

Imprimeur labellisé IMPRIM'VERT

Brest métropole océane COMMUNAUTÉ URBAINE
Ville de Brest
Conseil Général Finistère

L'Information jeunesse à Brest

UN ESPACE DOCUMENTAIRE

UN POINT D'ACCÈS PUBLIC À INTERNET

UN SITE WWW.BIJ-BREST.ORG

DES GUIDES, DES ÉVÈNEMENTS,
DES ANIMATIONS

UN RENDEZ-VOUS MENSUEL :
CAFÉ INTERNATIONAL

RELAIS PEJA

MEMBRE DU RÉSEAU MFP

MEMBRE DU RÉSEAU RITIMO

UN ACCUEIL ET UN ACCOMPAGNEMENT
SUR RENDEZ-VOUS

L'Information jeunesse à Brest

Surf / © Brendan Troadec

Le BIJ de Brest est un centre de ressources ouvert à tous qui propose :

Un espace documentaire en accès libre et gratuit

Vous pouvez y chercher seul les réponses à vos questions ou être accompagné par un professionnel. Vous y trouverez de nombreuses informations concernant les formations, les métiers, l'alternance et de nombreux domaines comme le logement, la santé, partir à l'étranger, les jobs, les aides financières, le transport, les aides aux projets, les loisirs, etc.

Vous pourrez y consulter : des magazines et la presse quotidienne régionale, des petites annonces, des offres de jobs, de logement, de bénévolat, des affiches de concerts, rencontres et manifestations locales.

Un Point d'accès public à Internet

- Un accès à Internet libre et gratuit.
- Un Point accueil services : espace de travail dédié à la recherche d'emploi, de jobs, de formation et à la gestion de vos dossiers administratifs.

Un site internet : www.bij-brest.org

Avec de nombreuses informations pratiques, téléchargeables et actualisées. Sur la page d'accueil, vous trouverez les dernières actualités recensées par les animateurs documentalistes ainsi que des offres de jobs par secteur d'activité.

Des guides d'information

Le guide Jeunes à Brest, le guide Etudiants étrangers, le mode d'emploi « Jobs d'été et emplois saisonniers », etc.

Des évènements

Deux forums par an : Jobs d'été et emplois saisonniers et Jeunes et international.

Des accueils de groupes et des ateliers d'information

Le BIJ accueille des lycéens, des stagiaires de la formation professionnelle, des demandeurs d'emploi et leur propose des ateliers découverte du BIJ et de ses ressources. Nous mettons également en place des ateliers thématiques (recherche de stage, jobs d'été, SVE, etc.).

Un rendez-vous mensuel : Café international

Café international s'adresse aussi bien à ceux qui sont partis qu'à ceux qui veulent partir à l'étranger. Venez échanger vos expériences, vos astuces, vos bons plans à l'étranger dans un cadre convivial un jeudi par mois (octobre à juin). Certains «Café» ont une ou plusieurs thématiques (témoignage d'une expérience, présentation d'un pays par un jeune étranger, etc.) tandis que d'autres sont libres.

Lieu : **FJT l'Aile**, 7 rue Kérabécam - Brest (de 18h à 20h)

Le BIJ est relais d'accompagnement du Programme européen jeunesse en action (PEJA)

(Source : www.jeunesseenaction.fr)
Ce programme d'éducation non formelle de la Commission européenne s'adresse aux jeunes de 13 à 30 ans et se décline sous différentes actions. Le BIJ vous accompagne, trouve des partenaires européens, vous permet de participer à des stages et séminaires en France ou en Europe.

- **Échanges de jeunes (Action 1.1 du PEJA)**
  Les échanges s'adressent aux jeunes de 13 à 30 ans et leur permettent d'établir un premier contact avec la réalité européenne. Il s'agit d'une rencontre sur plusieurs jours (entre 6 et 21 jours) avec un ou plusieurs pays, se déroulant en dehors des structures scolaires, universitaires ou de formation professionnelle. Elle est construite autour d'un thème commun avec des objectifs et des activités concertées avec tous.

- **Initiatives de jeunes (Action 1.2)**
  Cette action est destinée à tous les groupes de jeunes de 15 à 30 ans qui souhaitent mettre en place un projet ou des activités qui ont une dimension européenne. Son but est de soutenir la prise d'initiative des jeunes, de développer leur esprit d'entreprise et leur créativité.

- **Le Service volontaire européen (Action 2)**
  Le Service volontaire européen (SVE) s'adresse aux jeunes de 18 à 30 ans en leur offrant la possibilité de partir en volontariat dans un pays de l'Union européenne sans qu'aucun critère de niveau de langue ou de niveau de diplôme ne soit requis. Il permet de découvrir une autre culture et d'acquérir de nouvelles compétences. Une subvention de l'Union européenne couvre une partie des frais liés au projet (hébergement, restauration, formation, soutien, cours de langues, etc.) ainsi que l'argent de poche et la protection sociale des volontaires. Le BIJ est structure d'envoi et d'accueil pour le SVE et envoie une dizaine de jeunes par an.

Plus d'infos sur : **www.bij-brest.org** (rubrique Partir à l'étranger > Solidarité/Volontariat > SVE)

- **Séminaires européens (Action 5)**
  Ces séminaires sont destinés aux groupes de jeunes de 15 à 30 ans, aux animateurs et aux organisations de jeunesse. Cette coopération européenne encourage un dialogue structuré entre les jeunes, les organisations de jeunes et les décideurs politiques. Au moins 5 pays européens y participent sur une durée comprise entre 1 et 6 jours. Le BIJ reçoit régulièrement des propositions de séminaires et peut vous y inscrire.

Contact : Agnès Pissavy - agnes.pissavy@bij-brest.org
02 98 43 84 16

Plus d'information sur :
www.jeunesseenaction.fr

Le Bij est membre du réseau MFP

Dans chaque pays, les structures « points d'accueil MFP » labellisées par la Région Bretagne offrent le même service : une information sur l'offre de formation en Bretagne (les métiers, les formations et les aides financières, la validation des acquis de l'expérience encore mal connue). Cette première information répond à tous les types de publics : demandeurs d'emploi, salariés, jeunes scolarisés ou déscolarisés, personnes en situation précaire, travailleurs handicapés...

Le BIJ est membre du réseau Ritimo

Le BIJ est devenu relais Ritimo en 2011 et développe à ce titre un fonds documentaire sur les thématiques du développement durable, de la solidarité internationale, de la défense des droits humains.

Plus d'infos sur : www.ritimo.org

Le BIJ accompagne les projets de solidarité internationale et vous fait connaître les réseaux et les contacts utiles pour le montage de projet, la réalisation du budget prévisionnel, la recherche de financements.

Le BIJ accueille et accompagne sur rendez-vous

- **Les projets des jeunes individuels ou collectifs**
  Les projets de mobilité internationale individuels ou collectifs : recherche de stage, travail, échanges, voyage, etc.

Contact

BIJ - 4, rue Augustin Morvan - 29200 Brest
02 98 43 01 08 - accueil@bij-brest.org
www.bij-brest.org

Vous pouvez rejoindre le BIJ sur Facebook et Twitter.

- **Horaires**

Lundi	13h30 - 18h
Mardi	13h30 - 18h
Mercredi	9h - 18h
Jeudi	13h30 - 18h
Vendredi	13h30 - 18h
Samedi*	9h - 12h

**Fermé les samedis des vacances scolaires*

IDPCES BREST
idpces-brest.com
BTS
MEDECINE
PREPA CONCOURS
MEDECINE - DENTAIRE
SAGE-FEMME - PHARMACIE
Stages de prérentrée - encadrement annuel
CONCOURS SOCIAUX
BTS Economie sociale et familiale (ESF)
Educateur spécialisé, éducateur de jeunes enfants, moniteur éducateur, assistant de service social
CONCOURS PARAMEDICAUX
Orthophoniste, infirmier, ergothérapeute, masseur kinésithérapeute, pédicure-podologue, manipulateur ER, psychomotricien, orthoptiste, audioprothésiste
REMISE A NIVEAU SCIENTIFIQUE
REVISIONS BAC
ENSEIGNEMENT SUPERIEUR PRIVE
1 bis rue Bossuet 29200 BREST
(place Albert 1er)
02 98 44 27 62

PASAJ
SERVICE ÉCOUTE JEUNES EN FINISTÈRE
02 98 43 10 20
06 32 98 22 07
pasaj29@pasaj.fr
www.pasaj.fr
Écoute - Conseil - Orientation
Pour les jeunes de 12 à 25 ans
association parentel
Pasaj, Service écoute jeunes est un service de l'association Parentel, 4 rue Colonel Fonferrier - 29200 Brest
Pasaj participe avec la MDA et les PAEJ à la coordination Écoutes Jeunes en Finistère sous l'égide de la DDCS et du CG 29.

MFR Pleyben

Vous êtes lycéen

2

VIE LYCÉENNE

AIDES ET BOURSES

ASSURANCE MALADIE

POURSUIVRE SES ÉTUDES
DANS L'ENSEIGNEMENT SUPÉRIEUR

Vous êtes lycéen

Roller hockey - Patronage Laïque Guerin / © JMP

Vie lycéenne

Comprendre les instances de la vie lycéenne

Pour comprendre vos instances de la vie lycéenne, connaître vos droits et devoirs, vous informer sur les actualités et initiatives lycéennes, etc., un site indispensable vous est consacré. Il vous donne les clés et les conseils pour faciliter votre engagement dans la vie lycéenne et mener à bien vos actions : **www.education.gouv.fr/vie-lyceenne**

Quelques semaines après la rentrée, vos représentants seront élus, par les lycéens, au Conseil de la vie lycéenne, qui, à différents niveaux, parleront et agiront en votre nom.

Les instances participatives

• Conseil de classe

Il examine les questions pédagogiques intéressant la vie de la classe, notamment les modalités d'organisation du travail personnel des élèves. Les délégués sont les représentants des élèves de leur classe. Au conseil de classe, ils participent aux échanges et effectuent des propositions pour la vie lycéenne.

• Conseil de discipline

Trois représentants des élèves siègent au conseil de discipline sous la présidence du chef d'établissement, aux côtés des représentants des professeurs, des autres personnels et des parents d'élèves entre autres. Tous les représentants sont élus parmi les membres du conseil d'administration.

• Conseil d'administration ou d'établissement

C'est le lieu des décisions importantes. Le conseil d'administration (dans le public) ou conseil d'établissement (dans le privé) règle l'organisation pédagogique et éducative de l'établissement, vote le budget et le règlement intérieur et délibère sur les questions relatives à la vie de l'établissement. Cinq représentants des élèves participent au conseil d'administration du lycée.

Les organisations lycéennes

Une organisation lycéenne est un regroupement de lycéens militants qui a pour but de porter des revendications, de défendre et représenter les lycéens. Pour connaître les contacts locaux, renseignez-vous auprès des fédérations nationales.

- **Fédération indépendante et démocratique lycéenne (FIDL)**
  finistere@fidl.org - **www.fidl.org**
- **Union nationale lycéenne (UNL)**
  01 40 82 94 00 - **www.unl-fr.org**
  Correspondante local : Hélène Pifaud - 06 07 45 72 73
  ou helene.pifaud@gmail.com
- **Union nationale inter-lycée (UNI Lycée)**
  01 78 16 40 30 - **www.unilycee.com**
- **Sud Lycéen**
  sudlyceen29@hotmail.fr - **www.sudlyceen.fr**

Aides et bourses

Des aides financières existent pour que des difficultés matérielles ne soient pas un obstacle à la poursuite de vos études.

Bourses de lycée

En cas de difficulté à assurer seules les frais de scolarité, l'État accorde aux familles des bourses de lycée. Pour plus d'informations, adressez-vous à l'administration de votre établissement scolaire.

BON À SAVOIR : un certain nombre de primes complétant la bourse sont disponibles selon votre niveau scolaire et votre domaine de formation (prime à l'internat, prime à la qualification, bourse au mérite etc.).
*Plus d'infos sur : **www.service-public.fr** (rubrique Famille > Scolarité > Aides financières pour la scolarité)*

Fonds social lycéen

Vous pouvez bénéficier d'une aide pour des besoins ponctuels concernant : les dépenses relatives aux transports et sorties scolaires, à l'achat de manuels et de fournitures, de matériel professionnel ou sportif, etc. Pour solliciter une aide, adressez-vous directement à l'assistant(e) social(e) de votre lycée.

BON À SAVOIR : un autre fonds social existe pour permettre aux élèves de fréquenter la cantine de leur lycée.

Les Chèques-livres, l'aide au premier équipement

La Région Bretagne s'est engagée dans une politique de soutien aux familles en participant à l'acquisition des manuels scolaires de tous les lycéens et une aide au premier équipement pour les élèves des lycées professionnels.

Pour en savoir plus : **www.bretagne.fr** *(rubrique Politiques publiques > Formation > Favoriser la réussite des lycéens) ou contactez le secrétariat de votre établissement.*

Assurance maladie

Pour recevoir votre première carte Vitale, vous n'avez aucune démarche à effectuer. Votre caisse vous contacte par courrier. Il vous suffit de compléter le dossier qui l'accompagne et de le renvoyer dans un délai de quinze jours à votre caisse, accompagné d'une photo d'identité et d'une photocopie de votre pièce d'identité. Vous recevrez sous trois semaines votre première carte Vitale comportant votre propre numéro de sécurité sociale. Les modalités et vos droits à l'assurance maladie varient selon votre âge.

Pour les moins de 20 ans

Jusqu'à l'âge de 20 ans, vous êtes considéré comme ayant droit de vos parents. Vous avez donc droit au remboursement de vos soins en cas de maladie ou maternité (consultations, analyses, hospitalisation, etc.). Si votre scolarité a été retardée pour des raisons médicales, votre statut d'ayant droit est prolongé jusqu'à votre 21e anniversaire. Si vous êtes étudiant, âgés de 16 à 20 ans, vous êtes automatiquement ayant droit autonome.

BON À SAVOIR : à partir de l'âge de 16 ans, les ayants droit peuvent être, sur demande de leur part auprès de leur caisse d'assurance maladie, des ayants droit autonomes : ils peuvent ainsi bénéficier du remboursement de leurs soins à titre personnel, par virement de leur caisse d'assurance maladie sur leur propre compte bancaire ou postal.

Pour les plus de 20 ans

A partir de 20 ans, vous n'êtes plus considéré comme ayant droit de vos parents. Votre situation change vis-à-vis de l'assurance maladie :

- Vous pouvez être ayant droit d'un conjoint, concubin, partenaire PACS, ou tout autre assuré social chez qui vous vivez depuis 12 mois et dont vous êtes à la charge totale et permanente. À ce titre, vous continuez à avoir droit au remboursement de vos soins en cas de maladie ou de maternité.
- Si vous n'êtes pas ayant droit d'un autre assuré social, vous bénéficiez du maintien de vos droits au remboursement de vos soins en cas de maladie ou de maternité, pendant un an. Au-delà de cette période d'un an, si vous n'êtes pas couvert par un autre régime d'assurance maladie, vous pouvez bénéficier de la couverture maladie universelle (CMU) de base.

Contact

CPAM de Brest - 1 rue de Savoie ou square Marc Sangnier
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Tél. 36 46 (de 8h à 18h, prix d'un appel local depuis un poste fixe)
www.ameli.fr

(Source : www. ameli.fr)

Poursuivre ses études dans l'enseignement supérieur

S'informer-s'orienter : le Centre d'information et d'orientation (CIO)

Le Centre d'information et d'orientation de Brest accueille les publics scolaires et non scolaires en recherche de formation pour :

- Aider dans la construction de parcours de formation : conseil individuel
- Repérer parmi les formations, les débouchés et l'insertion dans l'emploi
- Accompagner dans une réflexion sur soi propice au choix d'orientation
- Donner une dimension européenne aux parcours d'études : CIO relais Europe du réseau Euroguidance.

Contact

CIO - 8, rue des Onze-Martyrs - Brest
02 98 44 31 74 - Ce.0290111n@ac-rennes.fr
www.cio-brest.org

Modalités d'inscription dans l'enseignement supérieur

Si vous souhaitez poursuivre vos études à la rentrée prochaine, inscrivez-vous sur **www.admission-postbac.fr**. Ce portail unique est destiné à simplifier toutes les démarches d'inscription dans un établissement d'enseignement supérieur (université, classes préparatoires aux grandes écoles, instituts universitaires de technologie ou écoles d'ingénieurs).

Attention ! Certaines formations conservent leurs propres procédures d'inscription : les écoles des secteurs paramédical et social (inscriptions dès le mois d'octobre), les écoles supérieures d'art et certaines écoles d'ingénieurs.

Plus d'infos sur : www.nadoz.org

Maison Familiale Rurale
RUMENGOL
FORMATIONS COMMERCIALES

Formations commerciales par alternance

BAC PRO 3 ans accessible dès la classe de 3e
BAC PRO 2 ans accessible après un BEP ou CAP
BTSA Technico commercial en 2 ans

MFR de Rumengol
29590 LE FAOU - Tél. 02 98 81 93 07
www.mfr-rumengol.com

Se former en alternance

3

DEUX TYPES DE CONTRAT EN ALTERNANCE

RECHERCHER UNE ENTREPRISE

ASSURANCE MALADIE

Se former en alternance

Athlétisme / © Pierrick Belbeoch

Deux types de contrat en alternance

L'alternance permet d'acquérir une qualification professionnelle tout en passant un diplôme. Apprendre à la fois à l'école et en entreprise en se confrontant aux réalités de la vie professionnelle est une formule accessible à tous les jeunes quel que soit leur niveau d'étude. Deux principaux contrats de travail en alternance existent : le contrat d'apprentissage et le contrat de professionnalisation.

LE CONTRAT D'APPRENTISSAGE

Cette formule d'insertion professionnelle permet à des jeunes de 16 à 25 ans de conclure un contrat de travail alternant travail en entreprise et en Centre de formation des apprentis (CFA). Grâce au contrat d'apprentissage, vous pouvez préparer un diplôme allant du CAP à bac + 5.

A qui s'adresse ce contrat ?

- À tout jeune de 16 ans à 25 ans. Il existe des possibilités de dérogation aux limites d'âge sous certaines conditions.
- Dès 15 ans dans le cadre de la classe préparatoire à l'apprentissage. L'alternance permet de préparer son choix en découvrant différents métiers tout en continuant à suivre des enseignements généraux.

Quels sont les employeurs ?

Les entreprises relevant des secteurs artisanal, commercial, industriel ou associatif, ainsi que des entreprises relevant du secteur public (non industriel et non commercial).

Statut

L'apprenti bénéficie du statut de salarié. Une carte nationale d'apprenti sera délivrée à l'élève par son centre de formation.

Formation

La formation se décline par des temps de formation en entreprise et en CFA (400 heures minimum par an) et aboutit à l'acquisition d'une qualification reconnue par un diplôme. Elle est totalement gratuite pour l'apprenti.

Nature du contrat

C'est un contrat de travail à durée déterminée (CDD) de 1 à 3 ans avec une possibilité de dérogation à la durée du contrat sous certaines conditions. Le temps de travail est identique à celui des autres salariés de l'entreprise et inclut le temps de formation.

Rémunération

Le salaire minimum de l'apprenti varie de 25 % à 78 % du Smic horaire (ou du salaire minimum conventionnel) en fonction de l'âge de l'apprenti et de sa progression dans le cycle de formation.

Les Centres de formation des apprentis (CFA)

Pour obtenir la liste des CFA en Bretagne, consultez le site du Conseil régional **www.bretagne.fr** *(rubrique Les politiques publiques > Formation > Apprentissage > La carte de l'apprentissage en Bretagne).*

BON À SAVOIR À BREST :

• A L'IFAC - Centre de formation des apprentis, chaque mercredi après-midi de 14h30 à 17h à partir du mois de mars jusqu'au mois de juin (sauf vacances scolaires), le Centre de formation des apprentis accueille les personnes désireuses de mieux connaître l'apprentissage. Des entretiens individuels sont proposés aux jeunes afin de mieux cerner leurs attentes et leurs motivations.

• Le CFAI (Centre de formation de l'industrie) propose des portes ouvertes tous les mercredis sans rendez-vous, entre 13h30 et 17h.

• L'Afobat (Centre de formation dans les métiers du bâtiment de Quimper) propose des permanences d'information à la Mission locale de Brest entre le mois de mars et juin. Pour en savoir plus : 02 98 95 97 26

• Les Compagnons du devoir organisent des demi-journées d'information, pour connaître les dates, contactez : 02 98 05 19 73 ou compagnonsbrest@compagnons-du-devoir.com

• Dans le cadre des Mardis de l'agriculture, vous pourrez découvrir les métiers verts à travers des informations sur l'emploi, la formation et des visites d'exploitation. Le premier mardi de chaque mois de septembre à juin. Pour en savoir plus : 02 98 41 33 00

Aides financières

La formation gratuite pour l'apprenti s'accompagne de dispositifs d'aides financés par la Région Bretagne : une aide au transport, à l'hébergement et à la restauration (Argoat), une aide au premier équipement ainsi que des tarifs préférentiels pour les déplacements en TER.

Pour en savoir plus : **www.bretagne.fr** *(rubrique Les politiques publiques > Formation > Vous êtes apprenti > les aides aux apprentis)*

Le Conseil général du Finistère propose une bourse d'apprentissage artisanal pour les jeunes préparant un diplôme de niveau IV ou V (du CAP au BAC Pro) en CFA. Pour connaître les critères d'éligibilité et télécharger le dossier : **www.cg29.fr** *(rubrique Le Conseil général en direct > Les aides et subventions > Vie scolaire > Actions jeunesse > Actions jeunesse - Bourses d'apprentissage artisanal)*

LE CONTRAT DE PROFESSIONNALISATION

L'objectif de ce contrat est de permettre l'acquisition d'un diplôme, d'un titre ou d'une qualification professionnelle qui favorise l'insertion professionnelle.

A qui s'adresse ce contrat ?

Aux jeunes de 16 à 26 ans sans qualification professionnelle et à ceux qui souhaitent compléter leur formation initiale, ainsi qu'aux demandeurs d'emploi de plus de 26 ans.

Quels sont les employeurs ?

Tout employeur assujetti au financement de la formation continue ainsi que les établissements publics industriels et commerciaux et les entreprises d'armement maritime. En revanche sont exclus l'État, les collectivités territoriales et leurs établissements publics administratifs.

Statut

Salarié bénéficiant des dispositions applicables aux autres salariés de l'entreprise à condition qu'elles soient compatibles avec les exigences de leur formation.

Formation

La durée des actions d'évaluation, d'accompagnement et des enseignements généraux, professionnels et technologiques, est comprise entre 15 % et 25 % de la durée du contrat.

Nature du contrat

Contrat de travail à durée déterminée (CDD) de 6 mois à 1 an pouvant aller jusqu'à 2 ans, ou contrat à durée indéterminée (CDI). Le temps de travail est identique aux autres salariés et inclut le temps de formation.

Rémunération

Pour les jeunes de 16 à 25 ans, le salaire varie de 55 à 80 % du Smic horaire en fonction de l'âge et du niveau de formation. Pour les 26 ans et plus, le salaire ne peut être inférieur au Smic, ni à 85 % du minimum conventionnel.

Vous avez signé un contrat de professionnalisation et vous êtes à la recherche d'un centre de formation pour l'enseignement théorique. Vous trouverez dans les structures citées ci-dessous (CIO, BIJ, etc.) des dossiers « métiers » dans lesquels sont recensés tous les organismes de formation continue qui dispensent à la fois des formations à temps plein et en contrat de professionnalisation.

LIEUX ET/OU SITES INTERNET D'INFORMATION

- **www.travail-emploi-sante.gouv.fr**
  (rubrique Informations pratiques > Fiches pratiques du droit du travail > Contrats > Le contrat d'apprentissage ou contrat de professionnalisation)
- **www.bretagne.fr**
  (rubrique Les politiques publiques > Formation > L'apprentissage, un choix gagnant). Le Conseil régional édite le « Guide des formations par apprentissage 2011 », vous pouvez vous le procurer au BIJ ou en téléchargement sur leur site.
- **Bureau information jeunesse**
  4, rue Augustin Morvan - Brest
  02 98 43 01 08 - **www.bij-brest.org**
  Vous pouvez consulter un dossier complet sur l'apprentissage.
- **CIO (Centre d'information et d'orientation)**
  8, rue des onze martyrs - Brest
  02 98 44 31 74 - **www.cio-brest.org**
- **Mission locale du pays de Brest**
  15 bis, rue Fautras - Brest (siège administratif) - 02 98 43 51 00
  Il existe des antennes réparties sur tout le pays de Brest, contactez le siège administratif pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous.

Régate en rade de Brest / © Brendan Troadec

Rechercher une entreprise

Pas de formation en alternance sans contrat de travail. La recherche d'un employeur relève d'une véritable recherche d'emploi et exige un projet professionnel. Parallèlement, vous devez vous préoccuper du centre de formation qui vous accueillera.

Faites le point sur votre motivation. Pensez aux entreprises pour lesquelles vous souhaitez travailler. Ciblez aussi vos recherches en fonction de l'emploi ou du secteur d'activité souhaité. Plusieurs sources d'information pour vous aider.

Les relations

Renseignez-vous auprès de votre entourage (famille, voisins, amis, lieux de stage, etc.) pour connaître les entreprises qui recherchent un apprenti et faire savoir que vous recherchez une entreprise pour un apprentissage.

Les journaux

La presse quotidienne régionale publie régulièrement des articles sur les entreprises locales. C'est une démarche simple et efficace pour connaître les besoins des entreprises et découvrir leur activité. Par ailleurs, consultez le supplément des annonces qui paraît chaque week-end. Les entreprises peuvent y publier des offres d'apprentissage.

Les professionnels

• Pôle emploi

Il informe et conseille les jeunes et leur famille sur le marché de l'emploi et les secteurs d'activité porteurs. Pôle emploi a également pour rôle de collecter les offres de contrats en alternance.

Plus d'informations sur : **www.pole-emploi.fr**

• La Mission locale

Elle accompagne les jeunes dans leur recherche de contrat en alternance et sensibilise les employeurs à ce type de contrat. Dans le cadre d'un suivi, elle effectue une mise en relation entre les offres et les jeunes et propose une aide pour les démarches.

• Les organismes consulaires

Les chambres de métiers et de commerce sont des organismes consulaires. Ils diffusent des informations sur les secteurs professionnels, ils connaissent les entreprises de la région et leurs besoins. Vous pouvez les contacter pour deux raisons :

- consulter l'annuaire des entreprises de la région afin de connaître leur environnement économique, leur activité, le nombre de salariés, etc.
- accédez dès le mois d'avril aux offres de contrats en alternance recensées par les chambres consulaires.

Contact

• Chambre de métiers et de l'artisanat (antenne de Brest)
5, rue Jacques Daguerre - 29850 Gouesnou
02 98 02 73 55 (Demander le service apprentissage)
www.cm-finistere.fr
La CMA29 tient à jour une liste d'entreprises en recherche d'apprentis et de jeunes en recherche d'entreprise pour un apprentissage. Pour obtenir cette liste, laissez vos coordonnées et l'objet de votre demande à l'adresse suivante : accueil.apprentissage@cma29.fr

• Point - IFAC/CFA Brest
9 bis, rue Yves Giloux - Brest - 02 29 00 60 00
Les offres sont accessibles sur **www.ifac-brest.fr**
(rubrique Bourse apprentissage > Trouver un apprentissage)

• Chambre d'agriculture
Quimper - 02 98 52 49 32
Brest - Zone de l'Hermitage - 02 98 41 33 00
Information sur les formations agricoles par apprentissage, les tendances de l'emploi, etc.

Assurance maladie

Les apprentis et les bénéficiaires d'un contrat de professionnalisation sont assimilés à des salariés. Ils dépendent du régime général de sécurité sociale et sont affiliés à la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) de leur domicile.

Contact

CPAM (du lundi au vendredi de 8h30 à 17h)
Rue de Savoie ou square Marc Sangnier - Brest
Tél. 36 46 (8h à 18h)
www.ameli.fr

Vous êtes étudiant

4

LA VIE AU QUOTIDIEN

BOURSES ET AIDES FINANCIÈRES

TRAVAILLER POUR FINANCER SES ÉTUDES

REPRÉSENTATION ET PARTICIPATION À LA VIE ÉTUDIANTE

SPORTS ET LOISIRS À LA FAC

Vous êtes étudiant

Judo / © Fédération Française Handisport

La vie au quotidien

Un site incontournable pour s'informer sur la vie pratique, les aides financières, l'orientation ou l'insertion professionnelle, les études à l'étranger : www.etudiant.gouv.fr

SE LOGER

Vous trouverez dans ce chapitre uniquement les services et résidences pour les étudiants. Pour élargir votre recherche, consultez également le chapitre « Se loger » de ce guide.

Cités et résidences universitaires

Le CLOUS (Centre local des œuvres universitaires et scolaires) met à la disposition des étudiants des logements qu'il gère directement en affectant sur critères sociaux les chambres et les appartements de ses résidences universitaires.

Pour solliciter une admission en résidence universitaire, il faut constituer un Dossier social étudiant (DSE). Pour les étudiants de l'académie de Rennes, vous devez effectuer votre demande sur le site **https://dse.orion.education.fr/depot** (dépôt du dossier entre le 15 janvier et le 30 avril).

Contact

CLOUS de Brest - 2, avenue Le Gorgeu
02 98 03 38 78 - **www.crous-rennes.fr**
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30.

Offres de particuliers

• Service du CLOUS

Le CLOUS tient à la disposition des étudiants ou futurs étudiants, un fichier de chambres et d'appartements vides ou meublés proposés par des particuliers. La consultation des offres s'effectue sur place ou par Internet : **www.crous-rennes.fr** *(rubrique Nos offres > Logement chez un particulier).*

• Service de la SMEBA

La SMEBA dispose d'un service logement qui recueille des offres auprès des propriétaires. Ce service est gratuit pour tous les étudiants et ouvert à partir de juin jusqu'à fin octobre.

Les offres des logeurs sont toutes consultables sur place :

SMEBA de Brest
32, rue du Professeur Langevin - Brest - 02 98 47 87 87
brest@smeba.cimut.fr

Les résidences privées

Elles proposent des studios meublés, des T1 et des appartements partagés. La colocation est envisageable dans ce type de résidences.

• ARPEJ à Brest et Plouzané - www.univercity.fr
- 3 résidences à Brest : quartier centre-ville, Saint-Luc et Recouvrance - 02 98 43 69 72
- 1 résidence à Plouzané (Technopôle) - 02 98 31 46 50

• Appart' Etudes Brest - www.appartetudes.com
81, rue R. Doisneau - Brest - 02 98 46 36 06 - brest@appartcity.com
Appartements meublés : 81 T1 et 1 T2 disponibles à partir de deux nuits, pour le week-end, à la semaine ou au mois.

• Appart' Etudes Brest Europe
16-18, rue du Vercors - Brest
02 98 42 62 01 - brest-europe@appartcity.com
La résidence Appart'Etudes Brest Europe vous propose la location d'appartements avec services para-hôteliers, entièrement équipés et prêts à vivre du T1 au T3. Location à la journée, à la semaine ou au mois. Tarifs étudiants en alternance et/ou en long séjour, possibilité d'ALS (allocation logement).

• Les résidences du groupe Saint Mathieu
3 résidences à Brest : quartier Saint-Luc (Kérichen) et deux résidences en centre-ville. 02 98 34 11 50
www.groupesaintmathieu.com

• Les studios du Questel
254 rue Francis Thomas (Zone du Questel) - 06 82 02 29 15
31 studios meublés (quartier Cavale Blanche)

BON À SAVOIR : Pour assurer votre logement, vous pouvez demander une extension du contrat multirisque habitation de vos parents, bien moins coûteux que votre souscription à un nouveau contrat.

LA RESTAURATION UNIVERSITAIRE

Le CLOUS gère sur le campus brestois 4 restaurants universitaires (RU) et 4 cafétérias. À titre d'exemple, le prix d'un ticket-repas en restauration universitaire était de 3 € pour l'année 2010/2011.

Contact

CLOUS de Brest - 2, avenue Le Gorgeu - 02 98 03 38 78
Pour connaître la liste des restaurants universitaires et leur localisation : **www.crous-rennes.fr** (rubrique Restauration).

BON À SAVOIR : pendant la période scolaire, seul le RU de Kergoat est ouvert le soir du lundi au jeudi, de 18h30 à 20h. Aucun service de restauration n'est assuré le week-end et les jours fériés.

LA SANTÉ

Assurance maladie et complémentaire santé

Si vous poursuivez des études dans l'enseignement supérieur, vous relevez du régime étudiant de sécurité sociale. Cependant, selon votre situation (âge, activité salariée, etc.), les modalités de votre prise en charge varient.

• La sécurité sociale étudiante

Si vous avez entre 16 et 19 ans, votre affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et gratuite. Si vous avez 20 ans en cours d'année universitaire ou plus de 20 ans , votre affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et payante, sauf si vous êtes boursier. Dans ce cas, vous êtes exonéré du paiement de la cotisation.

Attention ! Selon la profession qu'exercent vos parents, votre affiliation à la sécurité sociale étudiante n'est pas obligatoire.

• Quand et comment vous affilier à la sécurité sociale étudiante ?

Vous devez vous affilier à la sécurité sociale étudiante au moment de votre inscription administrative dans une université ou un établissement d'enseignement supérieur. Il vous suffit de cocher la case : SMEBA ou LMDE. *(Source : www.ameli.fr)*

Contacts

• LMDE
6, place de la Liberté - Brest
09 69 36 96 01 **- www.lmde.com**

• SMEBA
32, rue du Professeur Langevin - Brest
02 98 47 87 87 - **www.smeba.fr**

• La complémentaire santé
Deux mutuelles à Brest s'adressent spécifiquement aux étudiants : la LMDE et la SMEBA (cf. coordonnées ci-dessus). Vous pouvez cependant souscrire votre complémentaire santé auprès d'un organisme mutualiste ou d'assurance de votre choix.

BON À SAVOIR : si votre activité salariale est continue et régulière tout au long de l'année universitaire, c'est-à-dire du 1er octobre au 30 septembre de l'année suivante, et si vous travaillez au moins 60 heures par mois ou 120 heures par trimestre : vous dépendez du régime général de la sécurité sociale, ou régime des salariés. Vous êtes alors dispensé de l'affiliation et du paiement de la cotisation à la sécurité sociale étudiante. Si votre activité salariale est saisonnière (vous travaillez par exemple durant les vacances) ou si elle s'interrompt en cours d'année universitaire : quel que soit le nombre d'heures de travail que vous avez effectuées, votre affiliation à la sécurité sociale étudiante est obligatoire et vous devrez payer la cotisation. (Source : www.ameli.fr)

Le Service universitaire de médecine préventive et le centre de santé (SUMPPS)

Ce service est ouvert aux étudiants inscrits à l'UBO et dans les écoles ayant établi une convention : ESAB, ESC, ENIB, IFSI Croix-Rouge, IFSI CHU, ENSTA. L'équipe vous accueille pour les visites médicales, les soins infirmiers, les vaccinations, etc. Pour les consultations spécialisées, vous pouvez rencontrer sur rendez-vous des psychologues et psychiatres, ainsi qu'un gynécologue. Le centre de santé propose de consulter un médecin généraliste du lundi au vendredi. Munissez-vous de votre carte vitale, de votre attestation mutuelle et de votre carte d'étudiant.

Contact

SUMPPS - 13, rue de Lanrédec - Brest - 02 98 01 82 88
www.univ-brest.fr/sumpps-centredesante

NOUVEAU : tous les 1ers mardis du mois, de 14h à 16h : information et dépistage des IST par le Centre de dépistage anonyme et gratuit (CDAG).

LE SERVICE UNIVERSITAIRE D'ACCUEIL, D'ORIENTATION ET D'INSERTION PROFESSIONNELLE (SUAOIP)

Le SUAOIP a pour mission d'informer les jeunes sur l'enseignement supérieur et ses débouchés. Son rôle est également d'aider les étudiants de l'UBO à élaborer leurs projets d'études et à préparer leur entrée dans la vie active.

• Information et orientation

Le SUAOIP met à la disposition du public un important fonds documentaire en libre consultation. Des ordinateurs permettent d'effectuer des recherches sur Internet ou par le biais de logiciels d'information spécialisés sur les métiers et les formations, les études à l'étranger, la recherche d'emploi ou de stage.

• Accompagnement

- ***Les ateliers du jeudi*** : ces ateliers développent les thèmes de l'orientation et de l'insertion professionnelle en proposant un bilan personnel, l'aide à la rédaction de CV et de lettre de motivation, une préparation aux entretiens de recrutement pour un emploi, un stage ou une formation sélective.

- ***Le dispositif O2*** : le SUAOIP propose le dispositif O2 (Objectif Orientation) à destination des étudiants inscrits en première année de licence à l'UBO qui souhaitent trouver une nouvelle orientation et construire un nouveau projet professionnel. Les sessions s'organisent autour d'un bilan individuel, de conseils méthodologiques, d'un stage en entreprise, de l'exploration des milieux professionnels, etc.
- ***Du diplôme à l'emploi*** : la plateforme Université-Emploi propose un accompagnement personnalisé aux jeunes diplômés de l'UBO dans le cadre de la recherche d'un premier emploi. Plusieurs axes de travail sont abordés : le bilan personnel, la définition du projet professionnel, les méthodes pour optimiser sa candidature, etc.

Contact : **SUAOIP** - 20, avenue Le Gorgeu - Bâtiment C - Brest
02 98 01 63 17 - Du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 13h30 à 17h.
www.univ-brest.fr/suaoip

Bourses et aides financières

Les bourses de l'enseignement supérieur

Pour solliciter l'attribution d'une bourse de l'enseignement supérieur et/ou d'un logement en résidence universitaire, il vous faut constituer un Dossier social étudiant (DSE). Vous devez saisir votre DSE par Internet, auprès du CROUS de l'académie où vous étudiez. Le CROUS est votre interlocuteur durant l'instruction de votre dossier, même si vous souhaitez étudier dans une autre académie. Pour les étudiants de l'académie de Rennes, vous devez effectuer votre demande sur le site **https://dse.orion.education.fr/depot/** entre le 15 janvier et le 30 avril. Avant d'effectuer votre demande de bourses, vous pouvez faire une simulation. L'échelon zéro vous permet une exonération des frais d'inscription dans les établissements publics et du paiement de la cotisation à la sécurité sociale étudiante.

Contact : **CLOUS de Brest** - 2, avenue Le Gorgeu - 02 98 03 38 78
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30
www.crous-rennes.fr

*BON À SAVOIR : il existe d'autres bourses (bourse au mérite, de mobilité, allocations de recherche, etc.) qui peuvent vous être attribuées sous certaines conditions. Renseignez-vous sur : **www.servicepublic.fr** (rubrique Formation - Travail > Études supérieures > Financement des études supérieures : bourses, aides et prêts).*

Pour les formations ne relevant pas de l'Éducation nationale

Renseignez-vous directement auprès de la direction régionale ou départementale des ministères concernés. Pour les formations du sanitaire et du social, des bourses d'études sont allouées par la Région Bretagne. Renseignez-vous auprès de l'établissement qui dispense la formation et sur le site du Conseil régional de Bretagne **www.bretagne.fr** *(rubrique Formation > les formations sanitaires et sociales)*.

BON À SAVOIR : pour les écoles privées hors contrat (avec État), aucune aide ni subventions ne sont attribuées aux étudiants par l'État.

Prêts d'honneur

Le Conseil général du Finistère accorde des prêts sous conditions. Le prêt d'honneur est à taux zéro et s'élève à 1530 € au maximum. Les bénéficiaires sont les étudiants majeurs effectuant leur année universitaire en France et dont les parents résident dans le Finistère.

Pour retirer vos dossiers :

Conseil général du Finistère, Direction de l'enseignement, de la culture, du sport et de la jeunesse
32, boulevard Dupleix - 29000 Quimper
02 98 76 20 82 - **www.cg29.fr**

Le service social

Deux assistantes sociales reçoivent, dans le respect du secret professionnel, les étudiants qui souhaitent obtenir :

- Des renseignements sur les possibilités de financement des études et aides diverses.
- Une assistance pour l'instruction des dossiers d'aides financières.
- Un soutien pour des difficultés personnelles (rupture familiale, problèmes dans vos études, etc).
- Des informations sur la législation spécifique étudiante.

Si vous êtes inscrits en : Lettres et Sciences Humaines, Médecine, Odontologie, Sages-Femmes, IUT, IUP, STAPS, ESMISAB, IPAG, ENIB, ESAB, ESC, IFSI Croix-Rouge,

Vous pouvez contacter :
L'assistance sociale du SUMPPS
13 rue de Lanrédec - Brest - 02 98 01 82 88

Pour tous les autres étudiants, vous devez contacter :
L'assistante sociale au CLOUS
2 avenue le Gorgeu - 02 98 03 86 25
(Source : www.univ-brest.fr)

Plongée en piscine – Suaps Brest / © *Christophe Le Branchu*

Travailler pour financer ses études

Les étudiants qui cherchent à concilier leurs études avec un job d'appoint sont de plus en plus nombreux. Si vous êtes un étudiant boursier et que vous travaillez, vous continuez à percevoir votre bourse d'étude à condition de manifester une assiduité en cours et aux examens. Où trouver les offres d'emploi et comment s'y prendre pour décrocher un job ? Deux lieux ressources à Brest.

Le CLOUS

Les offres de jobs étudiants sont à consulter sur place : les postes proposés y sont variés (garde d'enfants, soutien scolaire, etc.).

Contact : CLOUS de Brest - 2, avenue Le Gorgeu
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

Le BIJ

Vous y trouverez toutes les informations concernant les jobs, les démarches à suivre, les secteurs qui recrutent des étudiants. Consultez également les offres dans nos locaux ou sur **www.bij-brest.org**

Contact : BIJ - 4, rue Augustin Morvan - Brest - 02 98 43 01 08

Représentation et participation à la vie étudiante

Représentation au sein des organes universitaires

Étudiant, vous pouvez participer à la vie de votre université. L'Université de bretagne occidentale est constituée de plusieurs UFR. Au sein de chaque UFR, des étudiants sont élus. Les étudiants possèdent également des représentants au sein des Conseils centraux de l'UBO : Conseil d'administration, Conseil des études et de la vie universitaire, Conseil scientifique. Pour les étudiants des filières hors université, contactez le service scolarité de votre établissement de formation pour connaître vos modalités de représentation.

Participation étudiante au sein des œuvres universitaires : « Les étudiants élus participent activement au fonctionnement démocratique des oeuvres universitaires à tous les niveaux : conseils d'administration du CNOUS et des CROUS, conseils de résidence, différentes commissions et groupes de travail » (*Source : www.cnous.fr/_cnous_13.htm)*

Participation

Les organisations étudiantes sont constituées par les syndicats et les associations des étudiants.

• Les syndicats étudiants

- Union nationale des étudiants de France (UNEF)
  www.unef.fr et unef-brest.blogspot.com
  Correspondant local : 02 98 01 68 21 - unef.brest@gmail.com
- Confédération étudiante (Cé)
  www.confederation-etudiante.org
  Correspondant local : 06 12 15 42 06 - brest@confederation-etudiante.org
- Fédération SUD étudiant
  www.sud-etudiant.org - sudetudiant-brest@gmail.fr
- Union nationale inter-universitaire (UNI)
  www.uni.asso.fr - brest@uni.asso.fr

• L'association étudiante représentative

La Fédé B (Fédération des associations étudiantes de Bretagne occidentale) est membre de la FAGE, le réseau des associations étudiantes. Elle bénéficie à ce titre d'une reconnaissance institutionnelle et représentative. La Fédé B siège aux différents conseils de l'université.

Contact : Fédé B - 6, avenue Le Gorgeu - Brest
02 98 01 29 36 - contact@fedeb.net - **www.fedeb.net**

• Les associations étudiantes

Pour accéder à la liste des associations étudiantes, connectez-vous sur le site de l'UBO : **www.univ-brest.fr** (rubrique Vie du campus > Associations étudiantes). Pour trouver les coordonnées et informations sur les associations étudiantes des écoles d'enseignement supérieur, il faut vous rendre sur le site Internet de ces écoles.

Sports et loisirs à la fac

Le sport

Le Service universitaire des activités physiques, sportives et de plein air (SUAPS) propose un ensemble de cours qui s'adresse à tous les étudiants de l'UBO ayant payé leurs cotisations sport au moment de leur inscription. Pour connaître la liste des sports pratiqués à l'UBO et le calendrier des activités, consultez le site : **www.univ-brest.fr** (rubrique La vie du campus > Sport).

Contact : SUAPS - 4, rue du Bouguen - Brest - 02 98 01 64 16

Les loisirs

Le service culturel de l'UBO développe des activités artistiques sous forme de stages, d'ateliers, de spectacles, de concerts et d'expositions pour rendre les étudiants acteurs de la vie culturelle.

Contact : Service culturel de l'UBO

(au rez-de-chaussée du RU Armen) 2 bis, avenue le Gorgeu - Brest
02 98 01 63 67 - De 10h à 17h sans interruption
www.univ-brest.fr (rubrique La vie du campus > Art et culture)

LES BONS PLANS : le service culturel de l'UBO propose à ses adhérents tout au long de l'année un choix de spectacles et de concerts à des tarifs très avantageux. Exemple : des places pour les spectacles du Quartz au tarif unique de 8€, des places de cinéma au cinéma Les Studios à 3,50€, des places pour les concerts de Penn-ar-jazz à 5€. Pour bénéficier de ces avantages, il suffit d'adhérer : c'est seulement 3€ pour l'année !

Travailler dans le BTP,

C'est construire et rénover le cadre de vie

En pratiquant des **métiers techniques, variés, évolutifs, pointus**

C'est bâtir un avenir durable !

Informations sur : ■les métiers ■les formations ■les parcours professionnels

FFB BTP FINISTÈRE

Fédération du BTP du Finistère-BREST ☎02.98.02.19.16
www.ffbatiment.fr

Vous êtes demandeur d'emploi

5

VOS DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

LES INTERLOCUTEURS
POUR LA RECHERCHE D'UN EMPLOI

ENTREPRENDRE UNE FORMATION

VOUS RENCONTREZ
DES DIFFICULTÉS FINANCIÈRES

ASSURANCE MALADIE

Vous êtes demandeur d'emploi

Hockey sur glace - Albatros / © Franck Seurot

Vos démarches administratives

Pôle emploi

Vous êtes à la recherche d'un emploi car vous venez de perdre votre emploi ou de terminer vos études, vous devez alors vous inscrire au Pôle emploi. Le Pôle emploi a pour mission d'accompagner tous les demandeurs d'emploi dans leur recherche jusqu'au placement, d'assurer le versement des allocations aux demandeurs indemnisés et d'aider les entreprises dans leurs recrutements. Un numéro de téléphone unique est disponible pour toute information sur la recherche d'emploi et l'indemnisation : le 39 49.

www.pole-emploi.fr : sur ce site vous pourrez à la fois effectuer votre inscription ou réinscription en tant que demandeur d'emploi ainsi que consulter des offres d'emploi.

Contact

- **Pôle emploi Brest Kergaradec**
  1, avenue du Baron Lacrosse - ZAC de Kergaradec
- **Pôle emploi Brest centre** - 130, rue Ernest Hemingway
- **Pôle emploi Brest Jaurès** - 257, rue Jean Jaurès
- **Pôle emploi Brest ouest** - 530, avenue de Tallinn

Horaires d'ouverture : lundi, mardi, mercredi de 8h30 à 16h30, le jeudi de 8h30 à 12h30 et le vendredi de 8h30 à 15h30

Les interlocuteurs pour la recherche d'un emploi

La Mission locale du pays de Brest (pour les 16-25 ans)

Elle accueille, informe, oriente et accompagne les jeunes sortis du système scolaire ou universitaire dans leur parcours d'insertion. Les conseillers en insertion vous accompagnent en construisant des réponses adaptées à chacun : appui dans la recherche d'emploi ainsi que dans les démarches d'accès à la formation, à la santé, au logement, aux droits, à la mobilité, aux projets de loisirs, de culture, etc. Pour connaître l'adresse de la Mission locale la plus proche de chez vous, contactez :

- **Mission locale du pays de Brest (siège administratif)**
  15 bis, rue Fautras - Brest
  02 98 43 51 00 - contact@mission-locale-brest.org
- **Antenne Brest-Centre**
  15 bis, rue Fautras - Brest
  02 98 43 51 15 - contact@mission-locale-brest.org
- **Antenne Brest-Bellevue**
  Centre Commercial B2 - Place Napoléon III - Brest
  02 98 47 25 53 - acc-bv-rd@mlpb.org
- **Antenne Brest-Rive droite**
  14, rue Alsace Lorraine - Brest
  02 98 49 70 85 - acc-bv-rd@mlpb.org
- **Antenne Brest-Europe**
  31, rue Saint-Jacques - Brest
  02 98 41 06 90 - acc-vn@mlpb.org

Pôle emploi

Un conseiller personnel accompagne chaque demandeur d'emploi, de l'indemnisation à l'aide au retour à l'emploi. Au-delà des offres proposées, les demandeurs d'emploi sont informés et orientés sur les actions de formation, les mesures d'aide à l'embauche et les aides à la mobilité et à la reprise d'emploi.

Pour obtenir les adresses des agences, consultez la page 38.

L'Association pour l'emploi des cadres (APEC)

Vous avez un bac + 4 et vous recherchez un emploi, vous pouvez vous adresser à l'APEC. Celle-ci accueille et informe les cadres et les jeunes diplômés sur la recherche d'emploi et l'évolution professionnelle. Sur le site **www.apec.fr**, vous trouverez des offres d'emplois, de stages et vous pourrez déposer votre CV en ligne.

Contact

APEC - Immeuble Le Fromveur - 5, rue de l'Élorn - Brest - 0 810 805 805
Horaires d'ouverture : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h.

L'Association pour l'emploi des cadres, ingénieurs et techniciens de l'agriculture et de l'agroalimentaire (APECITA)

Si vous avez suivi une formation ou que vous pouvez justifier d'une expérience professionnelle dans le secteur agricole, de l'agro-alimentaire ou de l'environnement et que vous êtes justement à la recherche d'un emploi dans ce secteur, l'APECITA est faite pour vous. Ce service se situe à Rennes. Des permanences ont lieu à la Chambre d'agriculture de Quimper - service formation - 02 98 52 49 32 (pour prendre rendez-vous).

Plus d'infos sur : www.apecita.com

Les agences d'intérim

Vous trouverez les coordonnées et les secteurs d'activités des agences d'intérim en consultant les pages jaunes de l'annuaire sur **www.pagesjaunes.fr** (Rechercher « Intérim » sur Brest).

Entreprendre une formation

Vous souhaitez changer de métier, obtenir un diplôme, mettre à niveau vos compétences, pour connaître tous les dispositifs de formation en Bretagne, vous pouvez consulter : www.seformerenbretagne.fr

Vous trouverez ci-dessous les structures qui pourront vous accompagner dans votre projet de formation.

Mission générale d'insertion (MGI) et la Mission d'insertion des jeunes de l'enseignement catholique (MIJEC)

La Mission générale d'insertion (MGI) de l'Éducation nationale et la Mission d'insertion des jeunes de l'enseignement catholique (MIJEC) s'adressent aux jeunes de plus de 16 ans qui risquent d'arrêter leurs études ou qui sont sortis depuis moins d'un an du système scolaire sans possibilité immédiate de poursuite d'études ou d'insertion professionnelle.

La MGI et la MIJEC accompagnent ces jeunes dans la recherche de solutions de formations et d'insertion sociale et professionnelle. Elle leur facilite l'accès à la formation professionnelle et à la qualification par des parcours de formation individualisés en alternance. Si vous étiez scolarisé dans l'enseignement public, prenez contact avec :

- **Point-accueil de la MGI à Brest**

  La MGI aide les jeunes soit à re-préparer un examen soit à préparer l'accès à une formation professionnelle et à la qualification. Les prises en charge peuvent alors être individuelles ou dans des groupes de formation en alternance.

  Lycée Vauban bât. N400 - Rue de Kérichen - 02 98 03 64 64

Si vous étiez scolarisé dans l'enseignement privé, prenez contact avec :

- **La MIJEC**
  15, place Sanquer - Brest - 02 98 33 75 70

La Mission locale

- **Si vous avez entre 16 et 25 ans** : adressez-vous directement à la Mission locale. Il existe des antennes réparties sur tout le pays de Brest. Pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous, prenez contact avec :

  Mission locale du pays de Brest (siège administratif)
  15 bis, rue Fautras - 02 98 43 51 00
  Voir les adresses page 39

Un conseiller vous accueille individuellement pour analyser vos besoins en matière de formation professionnelle et d'emploi. Votre conseiller référent vous suivra tout au long de votre parcours professionnel à la fois sur une prescription de formation, sur des financements de formation jusqu'à votre recherche d'emploi.

De plus, vous pourrez être conseillé et accompagné sur toutes les questions relatives à la vie quotidienne : santé, logement, activités de loisirs et de vacances, aides financières et aides au permis de conduire, etc.

Le Pôle emploi

- **Si vous avez 26 ans** : contactez votre conseiller Pôle emploi.
- **Si vous êtes déjà inscrit comme demandeur d'emploi,** il faut vous adresser au Pôle emploi pour valider d'une part, votre projet professionnel et d'autre part, le projet de formation correspondant. Un conseiller vous informera sur les possibilités de financement et de rémunération de votre formation. Les financements varient selon le besoin : formation courte et complémentaire ou longue et qualifiante.

Plus d'infos sur : www.pole-emploi.fr
Voir les adresses page 38.

Volley-ball – Suaps Brest / © *Clément Laurent*

Vous rencontrez des difficultés financières

Vous avez entre 16 et 25 ans, vous êtes en recherche de formation ou d'emploi, vous rencontrez des difficultés financières et/ou de logement, de mobilité, prenez contact avec un conseiller en insertion de la Mission locale du pays de Brest.
Pour connaître l'antenne la plus proche de chez vous, prenez contact avec :

- **Mission locale du pays de Brest (siège administratif)**
  15 bis, rue Fautras - 02 98 43 51 00
  Pour obtenir les coordonnées des autres antennes, consultez le paragraphe « Les interlocuteurs pour la recherche d'un emploi ».

Vous avez plus de 26 ans, vous êtes mineur ou majeur avec un enfant à charge et connaissez des difficultés financières et/ou de logement, un accompagnement vous sera proposé par un(e) assistant(e) social(e) du Centre départemental d'action sociale (CDAS) si vous êtes demandeur d'emploi.

Contacts

- **CDAS Saint-Marc**
  58, rue Saint Marc - Brest - 02 98 42 64 40
- **CDAS Rive Droite**
  25, rue Anatole France - Brest - 02 98 45 16 54
- **CDAS Bellevue**
  Le Grand Pavois - 13, place Napoléon III - Brest - 02 98 47 08 09
- **CDAS Lambézellec**
  Place de Bretagne - Brest - 02 98 03 39 52

Les CDAS sont ouverts du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h

Assurance maladie

Pour l'assurance maladie, vous obtiendrez les informations sur **www.ameli.fr** ou auprès de la Caisse primaire d'assurance maladie (CPAM) :

- **CPAM :** rue de Savoie ou square Marc Sangnier - Brest
  du lundi au vendredi de 8h30 à 17h00

  Tél : 36 46 (prix d'un appel local depuis un poste fixe)
  du lundi au vendredi de 8h00 à 18h00

Vous avez terminé ou vous arrêtez vos études

Vous bénéficiez du maintien de vos droits au remboursement de vos soins pendant 1 an à compter de la fin de votre dernière année universitaire. Dès le 1er octobre de l'année en cours, c'est, en principe, la caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence qui assurera la gestion de votre dossier et le remboursement de vos soins. Vous devez la contacter afin d'effectuer auprès d'elle les démarches nécessaires en vue du transfert de votre dossier. Votre mutuelle étudiante peut éventuellement, à titre dérogatoire, continuer à assurer le remboursement de vos soins pour la période allant du 1er octobre au 31 décembre de l'année en cours, en raison notamment d'une incertitude quant à votre situation, tant sur le plan des études que professionnel.

Vous avez perdu votre emploi et vous ne percevez pas d'indemnisation chômage

Vous bénéficiez pendant 1 an, à compter de la date de rupture de votre contrat de travail, du maintien de vos droits.

Vous avez perdu votre emploi et vous percevez une indemnisation chômage

Pendant toute la durée de versement de votre allocation chômage, vous continuez à bénéficier des prestations auxquelles vous aviez droit avant la rupture de votre contrat de travail. À compter de la date de cessation du versement de votre allocation chômage, vous bénéficiez pendant 1 an du maintien de vos droits.

Dans les trois cas cités : à l'issue de cette période de maintien de droits d'un an et en l'absence d'une protection sociale à quelque titre que ce soit (activité salariée, ayant droit), vous pourrez bénéficier de la couverture maladie universelle (CMU) de base.

La complémentaire santé

La souscription d'une complémentaire santé n'est pas obligatoire mais fortement conseillée car elle permet de rembourser la part non prise en charge par l'assurance maladie. Les mutuelles ou les assurances proposent des complémentaires santé, à vous de choisir en fonction de vos besoins et en comparant les garanties (prise en charge des soins dentaires, lunettes, etc.), de manière générale, les dépenses de santé qui coûtent cher.

La Couverture maladie universelle (CMU) de base et complémentaire

• La CMU de base

Elle permet à toute personne résidant en France de façon stable et régulière (depuis au moins 3 mois) et qui n'est pas déjà couverte à quelque titre que ce soit par un régime obligatoire d'assurance maladie, de bénéficier de la sécurité sociale. La CMU de base garantit l'accès aux soins et le remboursement de vos prestations et médicaments, au même taux que pour les autres assurés sociaux. *(Source : www. ameli.fr)*

• La CMU complémentaire

La CMU complémentaire permet de bénéficier d'une prise en charge à 100 % des dépenses de santé, sans avoir à avancer les frais. Elle possède tous les avantages d'une protection complémentaire avec en plus, la gratuité et la dispense d'avance de frais chez tous les professionnels de santé pour vos soins remboursables. Pour en bénéficier, vous devez habiter en France depuis plus de trois mois, être en situation régulière, et le revenu mensuel de votre foyer ne doit pas dépasser un certain montant. Le plafond de ressources varie selon la composition du foyer du demandeur.

Presqu'île de Crozon - Finistère

CAMPING PEN BELLEC**
TELGRUC-SUR-MER

Accès direct à la plage !

Conception : Agence BERGAME - 02 98 46 05 17

PLAGE DE TREZ BELLEC - 29560 TELGRUC-SUR-MER
02 98 27 31 87 - camping-penbellec@orange.fr

www.camping-crozon.fr

Centre Atlantique de la Photographie

Nouvelle saison photographique
Expositions, stages, ateliers, rencontres...

2011 / 2012

Guy Le Querrec - "Jazz"
30 septembre - 26 novembre

Stage photo avec Klavdij Sluban
octobre - novembre

"Breizh-Mex : regards croisés # 2"
octobre - novembre

Gilbert Garcin - "Rétrospective"
1er décembre - 20 février

Olivier Valsecchi - "Dust"
8 mars - 15 avril

Sébastien Sindeu - "Détroits"
26 avril - 30 juin

Contacts
www.centre-atlantique-photographie.fr
lecap@wanadoo.fr
02 98 46 35 80 - 06 72 68 08 49

Vous êtes salarié

6

S'INFORMER ET DÉFENDRE SES DROITS

SE FORMER TOUT AU LONG DE LA VIE : UN DROIT POUR TOUS

LA SANTÉ

Vous êtes salarié

Rugby – Suaps Brest / © Christophe Le Branchu

S'informer et défendre ses droits

Salaire, contrat de travail, heures supplémentaires, congés,etc. Il est important de prendre connaissance de ses droits et de les faire respecter en cas de problème.

Obligation de l'employeur

Aucun employeur ne peut se dispenser de vous déclarer à l'Urssaf, ni de vous remettre une fiche de paie. Si toutefois ces obligations ne sont pas respectées, il s'agit de travail illégal dit « travail au noir » ce qui veut dire que vous n'avez aucune protection sociale en cas d'accident. Par ailleurs, vous n'avez aucune garantie de percevoir le salaire minimum, ni d'être payé car vous n'êtes pas déclaré.

Travail des jeunes : ce que dit la loi

Vous êtes autorisé à travailler à partir de 16 ans, quand vous avez terminé votre scolarité obligatoire.

• Si vous avez entre 16 et 18 ans

Entre 16 et 18 ans, le salarié ne peut pas travailler plus de 8h par jour et 35h par semaine. En principe le travail de nuit est interdit (de 22h à 6h), des dérogations sont possibles et doivent être accordées par l'inspection du travail. Vous devez en outre bénéficier d'un repos de nuit de 12h consécutives. L'employeur a également l'obligation d'accorder un repos hebdomadaire de deux jours consécutifs aux jeunes de moins de 18 ans.

• Si vous avez 14 et 15 ans

Dans certains cas particuliers, vous pouvez néanmoins commencer à travailler avant 16 ans. Vous pouvez travailler dès 14 ans durant la moitié des vacances scolaires pour des travaux adaptés à votre âge (il ne doit s'agir ni de travail à la chaîne, ni de travaux pénibles). Dans ce cas, l'inspection du travail doit donner son autorisation car c'est une dérogation.

• Pour les plus de 18 ans

C'est le droit du travail qui s'applique. En effet, le travail est régi par de multiples textes (code du travail, convention collective, accord de branche etc.) qui définissent et précisent les conditions de travail et de rémunération du salarié.

Le salaire

Le salaire est versé une fois par mois et il est accompagné d'un bulletin de salaire. Le salaire minimal que vous pouvez percevoir, et ce quel que soit votre contrat de travail, c'est le Smic. A titre d'exemple : il est de 9 euros brut de l'heure au 01/01/11.

Des interlocuteurs pour vous aider

• L'inspection du travail : un service à connaître

Elle assure entre autres les missions d'information, de conseil ou de conciliation auprès des employeurs, des salariés et des représentants du personnel sur leurs droits et obligations.

Contact

• Inspection du travail (antenne de Brest)
1, rue des Néréïdes - Brest
0 810 290 009 - Permanence téléphonique du lundi au vendredi (sauf jeudi matin) : 8h30-11h45 et 13h30-16h30
02 98 41 82 55 (standard pour prendre un rendez-vous)

• www.ddtefp29.travail.gouv.fr
(Fiches pratiques – droit du travail, conventions collectives, etc.)

Les syndicats de salariés

Le but de ces syndicats est de défendre les droits et intérêts professionnels des salariés.

Contacts à Brest

• CFDT
9, rue de l'Observatoire - 02 98 33 29 29 - **www.cfdt.fr**
Permanences hebdomadaires droit du travail :
mardi et jeudi de 17h à 18h30

• CFTC
3, rue de l'Observatoire - 02 98 44 18 57 - **www.cftc.fr**

- **CFE-CGC**
  3, rue de l'Observatoire - 02 98 43 04 20 - **www.cfecgc.org**
- **CGT**
  Maison du peuple
  2, place Edouard Mazé - 02 98 44 37 55 - **www.cgt.fr**
- **Force Ouvrière**
  5, rue de l'observatoire - 02 98 44 15 67
  www.force-ouvriere.fr
- **Union syndicale Solidaires**
  2, rue de Amiral Nielly - 02 98 33 14 10 - **www.solidaires.org**

Se former tout au long de la vie : un droit pour tous

Maintenir son activité, évoluer dans son poste de travail, sécuriser son parcours professionnel, ou encore une reconversion professionnelle sont autant de raison et de motivation pour se former tout au long de la vie.

Le départ en formation des salariés se fait soit à l'initiative :

- de l'employeur, dans le cadre du plan de formation de l'entreprise.
- du salarié, dans le cadre du congé de formation : congé individuel de formation (CIF), congé bilan de compétences, congé validation des acquis de l'expérience (VAE) ou dans le cadre du droit individuel à la formation (DIF).

Pour plus d'infos : **www.seformerenbretagne.fr**
Ce site recense toutes les aides et les dispositifs de formation en Bretagne.

BON À SAVOIR : Pendant la durée de la formation, le contrat de travail n'est pas rompu mais suspendu.

A qui s'adresser ?

Vous souhaitez compléter votre formation, être accompagné dans l'évolution de votre projet professionnel, le Fongécif accompagne dans leurs démarches les salariés relevant d'entreprises privées de l'industrie, du commerce et des services, disposant d'un établissement implanté en Bretagne.

Pour les autres secteurs, consultez **www.fongecif-bretagne.org** *(rubrique Secteurs concernés afin d'obtenir les coordonnées de l'organisme de référence).*

Contact

- **Fongecif Bretagne**
  Le Fromveur - 45, rue de l'Elorn - Brest
  0 810 10 70 20 (prix d'une communication locale)

La santé

L'assurance maladie

En tant que salarié, vous êtes rattaché au régime général de sécurité sociale et êtes affilié à la Caisse d'assurance maladie de votre lieu de résidence. Vous avez ainsi droit aux prestations des assurances maladie, maternité, invalidité, décès, accident du travail, maladie professionnelle, sous réserve de justifier d'un nombre minimum d'heures de travail ou d'un certain montant de cotisations sur une période donnée. Cependant des règles particulières s'appliquent, s'il s'agit de votre premier emploi, si vous êtes salarié intérimaire ou si vous occupez un emploi à caractère saisonnier ou discontinu.

Pour en savoir plus

CPAM - Rue de Savoie ou square Marc Sangnier - Brest
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Tél : 36 46 (De 8h à 18h - prix d'un appel local depuis un poste fixe)
ou consultez le site **www.ameli.fr**
(rubrique Vous êtes assurés > Droits et démarches > Vous travaillez)

La complémentaire santé

La souscription à une complémentaire santé n'est pas obligatoire mais fortement conseillée car elle permet de rembourser la part non prise en charge par l'assurance maladie. Les mutuelles ou les assurances proposent des complémentaires santé, à vous de choisir en fonction de vos besoins et en comparant les garanties (prise en charge des soins dentaires, lunettes,etc.) et de manière générale, les dépenses de santé qui coûtent cher.

La CMU complémentaire

La couverture maladie universelle de base facilite l'accès aux soins et le remboursement des soins, (prestations et médicaments aux taux habituels appliqués aux autres assurés sociaux) à toute personne résidant en France et qui n'est pas déjà couverte par un autre régime obligatoire d'assurance maladie.

BON À SAVOIR : votre affiliation à la CMU de base n'est pas automatique : vous devez en faire la demande.

La couverture maladie universelle (CMU) complémentaire permet à toute personne, résidant régulièrement en France et de façon ininterrompue depuis plus de trois mois, de bénéficier d'une protection complémentaire gratuite et renouvelable. La CMU complémentaire permet de bénéficier d'une prise en charge à 100 % de ses dépenses de santé, sans avoir à faire l'avance de frais.

Pour en savoir plus

www.ameli.fr *(rubrique Vous êtes assurés > Soins et remboursements > CMU et complémentaires santé)*

Contact

CPAM - Rue de Savoie ou square Marc Sangnier - Brest
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h
Tél : 36 46 (De 8h à 18h - Prix d'un appel local depuis un poste fixe)
(Source : www. ameli.fr)

Se loger

7

RECHERCHER UN LOGEMENT : S'INFORMER

LOCATION : LES PISTES À EXPLORER

LOGEMENT DE COURTE DURÉE

HÉBERGEMENT D'URGENCE

AIDES FINANCIÈRES POUR LE LOGEMENT

Se loger

Kite surf / © Julien Ogor

Rechercher un logement : s'informer

Une bonne connaissance de vos droits et devoirs vous permet d'éviter bien des pièges.

L'Agence départementale pour l'information sur le logement (ADIL) vous informe sur toutes les questions relatives au logement (le bail, l'état des lieux, le dépôt de garantie, etc.) et vous propose gratuitement une information juridique.

Vous pouvez également contacter les associations de défense du consommateur pour obtenir des informations sur les relations entre bailleur et locataire, les droits et obligations de chacun.

Plus d'infos : **www.adil.org/29** *(rubrique Nos fiches pratiques > Les fiches adresses utiles > Associations d'usagers et de consommateurs du Finistère).*

Nouveau : le numéro vert « SOS loyers impayés » accessible au 0805 160 075.

Afin de mieux prévenir les expulsions liées aux situations d'impayés, l'Agence nationale pour l'information sur le logement (Anil) propose un numéro unique gratuit pour les propriétaires et les locataires.

Contact

ADIL du Finistère - 14, boulevard Gambetta - Brest
02 98 46 37 38 - **www.adil.org/29**
Tous les jours de 13h30 à 17h30

Le Bureau information jeunesse (BIJ)

Le BIJ vous propose des dossiers thématiques sur la recherche de logement, les aides financières, le logement de courte durée, les droits et obligations du locataire et du propriétaire ainsi que des offres de particuliers. Chaque année à la fin du mois de juin, le BIJ met en place un espace logement. Vous y trouverez des offres, des plans de la ville mais aussi des fiches pratiques : prévoir son budget, la colocation, etc.

Consultez également **www.ij-bretagne.com/logement/**
(Site logement de l'Information jeunesses Bretagne)

Contact : **BIJ** - 4, rue Augustin Morvan - Brest
02 98 43 01 08 - **www.bij-brest.org**

Guide logement de la ville de Brest

Le service accueil de la mairie de Brest et les mairies de quartiers tiennent à la disposition du public le guide du logement à Brest. Vous pouvez également le télécharger sur : **www.brest.fr/cadre-de-vie-deplacements/seloger.html**

BON À SAVOIR : le téléservice changement d'adresse en ligne vous permet de déclarer à plusieurs organismes de votre choix un changement de résidence principale.

*Plus d'infos : **www.service-public.fr/formulaires** (cliquez sur le lien « Changement d'adresse en ligne »).*

NOUVEAU : depuis le 1er janvier 2011, l'affichage du diagnostic de performance énergétique (DPE) est obligatoire sur toutes les annonces de logements en location ou en vente.

Location : les pistes à explorer

Cas particulier, vous êtes étudiant : consultez également la rubrique Se loger du chapitre « Vous êtes étudiant ».

Les offres des particuliers

Que vous cherchiez un logement seul ou en colocation, il est possible d'être en relation avec les propriétaires loueurs, par le biais des annonces publiées dans la presse et sur des sites généralistes.

- **www.ij-bretagne.com/logement**
- Ouest-France : **www.ouestfrance-immo.com**
- Le Télégramme : **www.letelegramme-immo.com**
- ParuVendu : **www.paruvendu.fr/immobilier/**
- Top'annonces : **www.topannonces.fr**
- **www.leboncoin.fr**

BON À SAVOIR POUR LA COLOCATION : avant de vous engager, assurez-vous que le nom de chaque colocataire est bien reporté sur le bail et qu'une clause de solidarité y est incluse, sinon, en cas de départ d'un colocataire, celui qui a signé le bail devra prendre à sa charge la totalité du loyer. Cette précaution est indispensable afin que chacun soit responsable du paiement du loyer et de toute somme qui est due.

La cohabitation chez un senior : « Tiss'âges »

Le service « Tiss'âges » vise à faire vivre ensemble un jeune travailleur (ou étudiant) et un senior. Les seniors volontaires accueillent le jeune dans une partie de leur logement contre de petits services qui seront définis lors de l'établissement du contrat d'hébergement. Le jeune doit simplement régler une cotisation annuelle de 350 € et une participation aux charges d'un maximum de 30 €.

Pour en savoir plus : contactez l'association AILE au 02 98 44 45 18.

Les professionnels de la location : notaires et agences immobilières

Si vous devez passer par une agence immobilière, les prestations des professionnels de l'immobilier sont payantes : le montant des frais d'agence correspond à environ un mois de loyer. Consultez les adresses des agences sur **www.pagesjaunes.fr**

Centres de location entre particuliers (les marchands de listes de logement)

Le marchand de liste doit détenir une carte professionnelle et est tenu de proposer aux futurs locataires une convention écrite précisant leurs critères de recherches. Le marchand de listes ne vend qu'un accès à une liste de propositions de locations. Il n'assure pas de visite des lieux, ni aucune démarche de contractualisation (bail, état des lieux, etc). C'est à vous de prendre contact avec les propriétaires. Vous n'avez aucune garantie de trouver une location. L'abonnement coûte entre 130 et 160 €.

Le logement social

Les organismes à caractère social (HLM) proposent des logements locatifs accessibles sous conditions de ressources.

- Dans le cas où le locataire est salarié d'une entreprise de plus de 10 salariés, il doit se rapprocher de son employeur qui lui communiquera les coordonnées du collecteur 1% logement de l'entreprise, par le biais duquel, il pourra bénéficier d'une réservation locative auprès d'un organisme social
- Pour les autres cas, déposez un dossier auprès d'un bailleur social.

*NOUVEAU : pour toute demande de logement social, vous devez télécharger un formulaire accessible en ligne sur **www.service-public.fr** (rubrique Services en ligne et formulaires > Demande de logement social). Une fois téléchargé et complété, ce formulaire doit être déposé auprès d'un bailleur social de votre choix (voir la liste ci-dessous). Vous recevrez une attestation qui précisera le numéro d'enregistrement et la date de dépôt du dossier.*

Attention ! Vous ne remplissez qu'une seule fois le formulaire de demande de logement social même si vous cherchez dans plusieurs communes à la fois ! En effet, une fois votre dossier enregistré, il sera consultable par l'ensemble des bailleurs du département.

Les bailleurs sociaux du Finistère qui proposent des logements sur Brest :

- **Armorique Habitat**
  Parc d'innovation de Mescoat - 29800 Landerneau - 02 98 85 04 40
  Brest : centre-ville, Recouvrance, Lambézellec.
- **Brest métropole habitat (BMH)**
  68, rue de Glasgow - Brest - 02 29 00 45 00
- **Aiguillon Construction**
  22, rue d'Aiguillon - Brest - 02 98 46 12 13 - contact@aiguillon.com
  Plouzané, Le Relecq-Kerhuon, Brest : Cavale blanche, Kérinou, Saint-Marc, Recouvrance.
- **Espacil Habitat**
  43 A, rue Branda - Brest - 02 98 43 64 01 - www.espacil.com
  Plouzané, Gouesnou, Brest : centre-ville, Cavale blanche.
- **Le Logis Breton**
  58, rue de la Terre Noire - 29000 Quimper
  02 98 55 81 91 - www.lelogisbreton.com
  Brest, Plougastel Daoulas, Milizac.
- **Foyer d'Armor**
  13 rue Védrines - Brest - 02 98 45 24 46
  www.groupelbhabitat.fr *(rubrique La location >Devenir locataire)*
  Brest (Kérinou, la Cavale blanche), Lesneven, Lanrivoaré, Plouarzel, Ploumoguer

Quels ques soient les organismes, la demande est largement supérieure à l'offre. Il faut prévoir un délai d'attente plus ou moins long.

Logement de courte durée

Vous effectuez un stage ou vous suivez une formation de courte durée à Brest, voici les lieux qui pourront vous accueillir :

Les Foyers de jeunes travailleurs (FJT)

Les FJT accueillent (rarement pour une location inférieure à un mois) principalement des jeunes de 16 à 30 ans, étudiant, en situation d'emploi, de recherche d'emploi, de formation et d'insertion sociale et professionnelle. Ils mettent à votre disposition un ensemble de logements, de services (espace collectif : TV, cafétéria, des personnels de l'animation et des conseillers en économie sociale et familiale) et de prestations (ex: accès Internet, laverie, etc.).

Contact

- **FJT - L'AILE (16-30 ans)**
  - 8, rue Jules Michelet - Brest - 02 98 44 45 18
    52 logements meublés et équipés (chambre et salle de bain individuelles) de 21m².
  - 7, rue Kérabecam - Brest - 02 98 43 14 06
    Studios, T1 meublés et équipés de 12 à 26 m².
    www.ailefjt.infini.fr

- **FJT - Les Amitiés d'Armor (18-30 ans)**

  - Résidence Ker Héol (Europe)
    7, rue de Ker Héol - Brest - 02 98 02 29 67
    37 studios meublés et équipés de 16 à 22 m² dont deux logements adaptés à l'accueil de personnes à mobilité réduite.

  - Résidence Kérélie (Lambézellec / Kérédern)
    30, rue de Kérélie - Brest - 02 98 03 32 11
    60 logements, studettes et studios de 12 à 25 m² équipés de kitchenettes.

NOUVEAU : depuis janvier 2011, le FJT de Kérélie accueille des familles monoparentales. Vous y trouverez un service de logement et de mode de garde dans le même bâtiment.

- Résidence Robespierre (annexe du foyer Kérélie)
  138, rue Robespierre - Brest - 02 98 03 32 11
  15 studios de 23 à 29 m², soit des T1 ou T1 Prime.

- Résidence Ker Digemer (Bellevue)
  4, rue du Quercy - Brest - 02 98 03 15 80
  51 logements meublés et équipés de 18 à 42 m² dont 3 T2 et accès également pour les personnes à mobilité réduite.

Pour contacter une des trois résidences, un seul numéro gratuit : 0800 51 26 72. **www.amities-armor.asso.fr**

Résidences privées

- **Appart'City - www.appartcity.com**
  81, rue Robert Doisneau - Brest - 02 98 46 36 06
  Appartements meublés : 81 T1 et 1 T2 disponibles à partir de 2 nuits pour un week-end, une location à la semaine ou au mois

- **Appart'City Brest Europe**
  16-18, rue du Vercors - Brest
  02 98 42 62 01 - brest-europe@appartcity.com
  La résidence Appart'City Brest Europe vous propose la location d'appartements avec services parahôteliers, entièrement équipés et prêts à vivre du T1 au T3. Location à la journée, à la semaine ou au mois.

- **ARPEJ à Brest et Plouzané - www.univercity.fr**
  - 3 résidences à Brest : quartier centre-ville, Saint-Luc et Recouvrance - 02 98 43 69 72
  - 1 résidence à Plouzané (Technopôle) - 02 98 31 46 50
  Etudiants, stagiaires et jeunes actifs.

- **Les résidences du groupe Saint-Mathieu**
  3 résidences à Brest : quartier Saint-Luc (Kérichen) et 2 résidences en centre-ville.
  02 98 34 11 50 - **www.groupesaintmathieu.com**

- **Les studios du Questel**
  254, rue Francis Thomas - Zone du Questel - 06 82 02 29 15
  31 studios meublés (quartier Cavale blanche)

- **Hôtel Center - www.hotelcenter.com**
  4, boulevard Léon Blum - Brest - 02 98 807 807
  Studios meublés à la semaine minimum (pour 1 à 4 personnes). Studio avec kitchenette uniquement pour 1 ou 2 personnes.

Hébergement temporaire

- **Auberge de Jeunesse**
  5, rue de Kerbriant - Brest - 02 98 41 90 41
  www.aj-brest.org
  Accueil individuel et collectif, adhésion obligatoire. Ouvert toute l'année.

- **Centre de Kéraudren**
  1, rue Ernestine de Trémaudan - Brest - 02 98 34 66 34
  www.centrekeraudren.com
  Accueil individuel et collectif. Restauration sur place.

- **Office de Tourisme**
  Place de la Liberté - Brest - 02 98 44 24 96
  www.brest-metropole-tourisme.fr *(rubrique Votre séjour > Vous loger)*
  Pour connaître toutes les possibilités d'hébergement à Brest métropole océane : hôtels, campings, chambres, gîtes et autres hébergements.

Eté : résidences universitaires

CLOUS de Brest
2, avenue Le Gorgeu - 02 98 03 38 78 - **www.crous-rennes.fr**
Du lundi au vendredi, de 8h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

BON À SAVOIR : l'été, le CLOUS de Brest met des chambres à disposition des étudiants effectuant un stage, ayant un travail temporaire et quelle que soit la raison de leur séjour. Cette offre est également proposée aux futurs étudiants et à leurs familles qui passent quelques jours à Brest dans le cadre d'une recherche de logement pour la rentrée universitaire. Un restaurant universitaire reste ouvert tout l'été.

Hébergement d'urgence

- Pour les personnes majeures, un numéro gratuit : composez le 115.
- Pour les personnes mineures : contactez la brigade des mineurs du commissariat le plus proche.

Contact

Commissariat Colbert - 15, rue Colbert - Brest - 02 98 43 77 77

Gouren / Skol Gouren Brest - © *Christian Salaün*

Aides financières pour le logement

Les aides de la Caisse d'allocations familiales (CAF)

Les aides au logement sont versées par la CAF et contribuent au paiement de votre loyer. Pour connaître le montant auquel vous pouvez prétendre, un simulateur est disponible sur le site **www.caf.fr** (rubrique Particuliers > Simulation logement).

- Si vous êtes étudiant, vous pouvez faire une demande d'aide sur **www.caf.fr** *(rubrique Etudiants > Aide au logement > Faire une demande)*. Il suffit ensuite de respecter la marche à suivre pour transmettre les documents complémentaires indispensables. Votre dossier est ainsi traité plus rapidement.
- Pour les autres, la demande ne peut pas être faite en ligne, mais vous pouvez imprimer le dossier sur **www.caf.fr** *(rubrique Particuliers > Les formulaires > Aide au logement)*.

BON À SAVOIR : lors d'une première demande, l'aide n'est pas due pour le premier mois de location (excepté pour les FJT et les résidences sociales).

Attention ! Si vos parents perçoivent des prestations familiales pour vous, vous devez faire un choix : ou vous percevez l'aide au logement, ou vos parents continuent à percevoir des prestations en votre faveur, mais le cumul des deux aides n'est pas possible. Comparez alors ce que vous pourrez percevoir et ce que vos parents perdront.

Contact

CAF du Nord-Finistère
1, rue de Portzmoguer - Brest - 0 820 25 29 10 - **www.caf.fr**
Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h30 en journée continue
Permanence dans les quartiers brestois : Bellevue, Saint-Pierre, Lambézellec

Les aides Loca-Pass

- **Vous ne pouvez pas financer votre dépôt de garantie.**

  Qu'est-ce que le dépôt de garantie ? C'est la somme versée au propriétaire pour couvrir les éventuels manquements du locataire à ses obligations locatives (régularisation des loyers et des charges ou des frais de réparation). La somme demandée correspond à un mois de loyer hors charges. L'avance loca-pass est une aide qui permet de financer le dépôt de garantie demandé par le propriétaire au locataire au moment de l'entrée dans les lieux. C'est une avance gratuite sous forme d'un prêt sans intérêt égal au montant du dépôt de garantie dans la limite de 500 € (logement social ou privé).

- **Personne ne peut payer votre loyer en cas de défaillance de votre part ? (c'est à dire que vous n'avez pas de garant ou de caution).**

  La garantie loca-pass est une garantie de paiement qui peut couvrir jusqu'à 18 mensualités de loyers et de charges en cas d'impayés. Attention ! La garantie loca-pass ne concerne que les logements du parc social (organismes HLM, par exemple).

- **Pour le parc privé c'est la garantie des risques locatifs (GRL)**

  La garantie des risques locatifs (GRL) est un dispositif qui permet de couvrir totalement : les risques d'impayés de loyers (charges comprises), les dégradations locatives sur toute la durée du bail, les frais de procédures en cas de défaillance du locataire. Elle vise à favoriser l'accès et le maintien dans le logement.

Plus d'infos sur ce dispositif : **www.grl.fr**

Contact à Brest

- **Agence INICIAL**
  Chambre de commerce et d'industrie (CCI)
  1, place du 19e RI - Brest - 02 98 00 38 88
  brest@initial.fr - **www.inicial.fr**
  Lundi, mardi et jeudi : 9h-12h et 14h-17h

Le Fonds de solidarité pour le logement (FSL)

Le FSL est destiné à aider les personnes à faibles revenus, rencontrant des difficultés à financer les frais d'accès à un logement ou à se maintenir dans les lieux. Le FSL peut intervenir sous forme de prêt sans intérêts ou de subvention. Ce sont des aides facultatives. Toutefois, des conditions de ressources sont à respecter. Pour le dépôt de garantie vous ne pouvez pas cumuler une demande auprès du FSL et du Loca-Pass.

Modalités : le dossier est à déposer dans un délai maximal d'un mois, à compter de la date d'effet du bail. Vous pouvez constituer seul votre dossier ou solliciter l'aide d'un travailleur social (voir les contacts ci-dessous). Les demandes sont examinées en commission. Le dossier est en téléchargement sur : **www.adil.org/29/Seloger/pages/aidelogt.htm#fsl**
Il peut également être retiré auprès de :
CAF - 1, rue de Portzmoguer - Brest - 0 820 25 29 10

- **Centres départementaux d'action sociale (CDAS)**

Pour trouver le plus proche de votre lieu de résidence, les points d'accueil, leurs coordonnées et un plan d'accès, consultez **www.cg29.fr** *(rubrique Le Conseil général et vous > Action sociale de proximité > Centres départementaux d'action sociale > CDAS)*

MULTIPLEXE
Liberté
15 cinémas écrans géants - 2 900 fauteuils Club - Son Dolby Digital
Toute l'actualité du Multiplexe Liberté,
des infos, des offres exclusives
en vous connectant sur cinealpes.fr
5 salles numériques 3D
BREST – CENTRE-VILLE
PLACE DE LA LIBERTÉ
Suivre P Liberté
TARIFS ÉTUDIANTS

CINÉMA
Les Studios
SALLES art & essai
Dans un cadre entièrement rénové pour votre confort…
www.cine-studios.fr
CARTE DONNANT ACCÈS À 3,50 € LA PLACE
(pour les étudiants et lycéens)
Offre valable jusqu'au 31/08/2012
CINÉMA Les Studios
CARTE CINÉ
PASS VIP
COLLER ICI VOTRE PHOTO
NOM : .....
Prénom : .....
Carte à découper et compléter,
valable au cinéma LES STUDIOS :
136 rue Jean Jaurès - BREST - 02 98 46 25 58

Se divertir

8

SORTIR À BREST

CULTURE ET SPORT EN FÊTE :
LES TEMPS FORTS DE MAI À SEPTEMBRE

LES ACTIVITÉS DE A À Z

LES LIEUX À CONNAÎTRE

Se divertir

Aviron de mer / © Brendan Troadec

Sortir à Brest

Un site incontournable : www.brest.fr/agenda.html. Retrouvez l'agenda des manifestations culturelles et sportives à Brest.

Pour avoir régulièrement des informations sur les spectacles, concerts, pièces de théâtre, etc. :

- Consultez les sites **www.brest.maville.com** (rubrique Sortir) et **www.letelegramme.com** (rubrique Loisirs). Des informations sur les spectacles et les sorties annoncés sont également affichées au BIJ.
- Pour les concerts : consultez les lieux de concerts et inscrivez-vous à leur newsletter, n'oubliez pas le mensuel gratuit le Ty Zicos : **www.tyzicos.com** (disponible dans certains bars ou dans les magasins culturels) et enfin **www.infoconcert.com**

Culture et sport en fête : les temps forts de mai à septembre

Fête du nautisme (mai)

Chaque année, c'est le lieu de rendez-vous des débutants et des confirmés qui veulent vivre « au fil de l'eau » le temps d'un week-end à Brest et ainsi découvrir les côtes et les rivières des environs. La pratique des activités nautiques est gratuite et ouverte à tous : voile, kayak, aviron, kitesurf, plongée, etc. Renseignements et programme sur le site : **www.fetedunautisme.com**

Fête de la musique (juin)

Le 21 juin est tous les ans le rendez-vous des amateurs et professionnels de la musique. À cette occasion, des scènes sont installées aux quatre coins de la ville pour le plus grand plaisir des visiteurs qui peuvent écouter différents styles musicaux.

Pour en savoir plus : contactez le service animation de la mairie de Brest au 02 98 00 87 82 ou consultez le site **www.brest.fr/culture/tous-les-ans-a-brest/la-fete-de-la-musique.html**

Les fêtes du cinéma

Trois fêtes du cinéma s'échelonnent sur l'année et donnent accès aux salles obscures à des tarifs préférentiels.

- En mars : le Printemps du cinéma - **www.printempsducinema.com**
- En juin : la Fête du cinéma - **www.feteducinema.com**
- En septembre : Imax2ciné - **http://Imax2cine.com**
  Tous les samedis de septembre. Pour les moins de 27 ans, une séance achetée égale une 2e séance offerte le même jour dans le même cinéma.

Cinéville / Passeurs d'images (été)

Chaque été, la Ville de Brest, l'association Côte Ouest et les équipements de quartiers, proposent des séances de cinéma en plein air sur écran géant, gratuites et pour tous, en centre-ville et dans les différents quartiers.

www.brest.fr/culture/tous-les-ans-a-brest/cinema-en-plein-air.html

Les Jeudis du port (été)

Rendez-vous incontournable l'été à Brest. Fête gratuite : musique, spectacles de rue, chaque jeudi de mi-juillet à fin août de 19h30 à 0h30.

www.brest.fr/culture/tous-les-ans-a-brest/les-jeudis-du-port.html

Les Vendredis du sport (été)

Tous les vendredis des mois de juillet et août, de 10h à 12h et de 14h à 17h, la plage du Moulin-Blanc accueille tous les sportifs, en herbe ou confirmés, pour des journées gratuites d'initiation aux activités les plus diverses : aviron, beach-volley, boxe anglaise, boxe thaï, catamaran, échecs, gymnastique, kayak, etc.

Renseignements complémentaires sur **www.brest.fr/sports-nautisme/tous-les-ans-a-brest/les-vendredis-du-sport.html**

Les Journées européennes du patrimoine (septembre)

Tous les ans, le troisième week-end de septembre, les Brestois peuvent visiter les musées, la cinémathèque de Bretagne et de nombreux autres lieux, gratuitement pendant ces deux jours.

www.brest.fr/culture/tous-les-ans-a-brest/les-journees-du-patrimoine.html

BON À SAVOIR : l'accès aux collections permanentes des musées et monuments nationaux est gratuit pour tous les jeunes de moins de 26 ans.

La Braderie Saint-Michel

Chaque dernier week-end de septembre, le grand déballage de la Saint-Michel anime les rues brestoises. Pendant près d'une semaine, les commerçants de Brest sont invités à déballer gratuitement devant leur magasin, dans tous les quartiers, et quelle que soit leur zone d'activité. La Saint-Michel, c'est aussi l'occasion pour les particuliers de vider leur grenier à des emplacements qui leur sont exclusivement réservés. Il n'est pas nécessaire de s'inscrire, il suffit juste d'arriver tôt !

Les activités de A à Z

De l'accordéon au yoga en passant par la danse, etc.

Une plaquette recense toutes les activités socioculturelles mises en place par les maisons pour tous, centres sociaux et patronages laïques. Elle est disponible dans toutes les mairies de quartiers, au BIJ ou en téléchargement sur le site de la mairie de Brest : **www.brest.fr** *(rubrique Jeunesse / Education > Activités périscolaires > Les équipements de quartiers)*.

Sports en salle et de plein air

- Les clubs sportifs : consultez l'annuaire de l'Office des sports pour connaître la liste des clubs sportifs y étant affiliés : de l'aérobic en passant par le foot, le yoga, etc. Cet annuaire est disponible au BIJ ainsi que dans les mairies brestoises à partir du mois de septembre.

Pour en savoir plus : www.brest-officedessportsbrest.fr

- Pour connaître les équipements sportifs, les parcours sportifs, les circuits de randonnée de Brest, consultez **www.brest.fr/sports-nautisme/sports-en-salle-et-de-plein-air.html**

BON À SAVOIR : vous êtes sportif ou vous voulez pratiquer une activité physique, le centre de médecine du sport vous accueille gratuitement du lundi au vendredi sur rendez-vous : Centre de médecine du sport - 6, rue Félix le Dantec - Brest 02 98 33 53 40

Les lieux à connaître

La patinoire Rïnkla Stadium

Retrouvez les informations pratiques, tarifs, horaires, animations et évènements sur le site de la patinoire : **www.rinkla-stadium.com**

Contact
Patinoire de Brest - Place Napoléon III - 02 98 03 01 30

Les piscines

Pour vous informer sur les lieux et horaires des piscines à Brest, téléphonez au 02 98 33 21 90, le répondeur vocal vous mettra en liaison avec la piscine concernée. Consultez également **www.brest.fr/sportsnautisme/piscines.html**

Les bibliothèques

Les bibliothèques disposent d'un site web **http://biblio.brest.fr** qui vous présente les services (lieux, horaires, abonnement gratuit pour les moins de 25 ans, etc.) et vous permet d'accéder à de nombreuses ressources en ligne.

Les Points d'accès publics à Internet (PAPI)

Les Points d'accès publics à Internet sont présents un peu partout dans la ville : dans les services publics (mairies, bibliothèques de quartiers), les équipements de quartiers, les associations, etc. Ces lieux vous permettent d'accéder, quelquefois gratuitement, à Internet. Pour les connaître, téléchargez le guide multimédia sur **www.brest.fr/developpement-rayonnement/internet-et-multimedia.html**

BON À SAVOIR : le BIJ est un Point d'accès public à Internet. Des ordinateurs sont à votre disposition, en accès libre et gratuit. Le temps de connexion à Internet est limité à trente minutes. Par ailleurs, trois ordinateurs supplémentaires vous permettent de réaliser vos recherches d'emploi, de rédiger votre CV et lettre de motivation et consulter vos dossiers administratifs en ligne : CAF, impôts, demande de bourses, attestation Pôle emploi, etc. Les connexions dans cet espace ne sont pas limitées.

Lieux de spectacles, concerts, pièces de théâtre, arts de la rue, etc

Voici une liste non exhaustive des lieux culturels de Brest : La Carène, le Fourneau, la Maison du Théâtre, l'espace Vauban, le Quartz, l'espace Avel Vor à Plougastel-Daoulas, l'Alizé à Guipavas, etc.

Plus d'infos sur : www.brest.fr/culture.html

Handball - Arvor 29 / © Hélène Gouriou

Brest métropole océane

Une agglomération **embellie** et attractive !

Un réseau **global** de transport performant !

Mise en service juin **2012**

4 parkings relais

14,3 km de ligne

27 stations

38 minutes de temps de parcours d'un bout à l'autre de la ligne

1,5 km de voies piétonnes

Espace info Tram
41 rue de Siam 29200 Brest
Ouvert du mercredi au vendredi
de 10h à 12h30 et de 14h à 18h
le samedi de 14h à 18h
Tél. 02 98 00 09 20
contact@semtram.com

dynamo • MAI 2011 • Photo D. Leroux • image de synthèse SemTram

le Tram
ma ligne d'envies
www.letram-brest.fr

Se déplacer

9

COMMENT PRÉPARER VOS DÉPLACEMENTS EN BRETAGNE ?

LE COVOITURAGE : UNE SOLUTION ÉCONOMIQUE ET CONVIVIALE

EN BUS

LE FUTUR TRAMWAY

EN CAR

EN TRAIN

EN AVION

Se déplacer

Tir à l'arc - Archers de l'Iroise / © *Jean Claude Reverdy*

Comment préparer vos déplacements en Bretagne ?

En Bretagne

Le site **www.breizhgo.com** est le portail des transports collectifs en Bretagne. On y trouve les plans, horaires, temps de trajet, prévision de trafic et les moyens d'accès pour les personnes en situation de handicap. Ces informations sont également disponibles en breton, anglais, espagnol et portugais !

Dans le Finistère

Le service Viaoo29 est dédié à la recherche d'itinéraires et d'horaires en ligne pour tous les modes de transport en commun du Finistère. Il vous permet de préparer vos déplacements en bus, car, train, avion et bateau pour les liaisons avec les îles.

Viaoo29 vous renseigne sur la localisation des arrêts, les horaires et les tarifs, les services spécifiques pour les personnes à mobilité réduite, les sorties scolaires et transports à la demande, ainsi que sur le réseau finistérien grâce à une carte interactive.

Rendez-vous sur : **www.viaoo29.fr**

Si vous ne disposez pas de connexion à Internet, vous pouvez appeler la centrale de renseignements : 0 810 810 029 (prix d'un appel local).

Le covoiturage : une solution économique et conviviale

Vous pouvez voyager en voiture à moindre coût en utilisant la formule du covoiturage. Les avantages de ce service sont le partage des frais, la réduction de la pollution et la convivialité.

Le Conseil général du Finistère propose un site **www.covoiturage-finistere.fr** sur lequel vous pouvez déposer gratuitement une offre ou une demande de covoiturage. Des aires de covoiturage ont été aménagées sur l'ensemble du département.

En bus

Bibus est le service de transport en commun de Brest métropole océane. Le site **www.bibus.fr** donne de nombreuses informations sur le réseau des bus (lignes, horaires et tarifs) et propose des services en ligne tels que l'achat de tickets et de coupons et la consultation d'un plan interactif.

Contact

Bibus accueil - 33, avenue Clemenceau - Brest - 02 98 80 30 30
Du lundi au vendredi de 7h30 à 19h et le samedi de 8h30 à 18h

BON PLAN : il existe des formules « Bus + » qui associent l'abonnement Bibus à un autre abonnement de transport.

NOUVEAU : LOCATION DE VÉLO. Vélocibus est un système de location de vélos pour 3, 6 ou 9 mois. Vous devez vous rendre au « Bibus accueil » pour souscrire votre contrat de location. Ensuite, vous devez retirer votre vélo auprès du magasin Décathlon Brest.

BON À SAVOIR : Bibus vous offre le ticket de bus 1h + 15mn, pour le trajet « Bibus accueil » - Décathlon (au Froutven)

Le futur tramway

Le « tram » desservira plusieurs secteurs de l'agglomération brestoise : du centre-ville jusqu'à Kergaradec ou le Froutven en passant par le quartier de l'Europe, le Pilier-rouge, mais aussi les quartiers de Recouvrance, Saint-Pierre et le Technopôle. Sa mise en service est prévue courant 2012.

Pour en savoir plus : **www.letram-brest.fr**

En car

Le réseau départemental Penn-ar-Bed

Tarifs d'un billet pour un aller simple valable sur tout le département :
- 2 € (tarif normal)
- 1,50 € (pour les moins de 25 ans)
- 0,75 € ((pour les bénéficiaires des minimas sociaux)

La ligne Brest - Quimper est à 6 € l'aller et 3 € pour les moins de 25 ans le mercredi après-midi, samedi, dimanche et vacances scolaires.

Contact

Gare routière - Place du 19e RI - Brest
0 810 810 029 - **www.viaoo29.fr**

Pendant l'été : le bus des plages

Profitez de l'intermodalité entre les réseaux Penn-ar-Bed et Bibus pour passer la journée sur l'une des plages du Finistère.

Pour 2 € l'aller simple, le billet unité Penn-ar-Bed vous donne accès au réseau Bibus pendant une heure ainsi qu'au réseau départemental. Tous les départs de Brest se font de la gare routière.

Renseignements : 0 810 810 29 (Gare routière)

En train

Pour connaître les horaires et la réservation, les bons plans et les cartes d'abonnement, ainsi que les réductions et les promotions, un seul site : **www.voyages-sncf.com**

Vous trouverez sur ce site une rubrique « Bons plans » qui recense toutes les offres promotionnelles.

Les possibilités régionales (tarifs, horaires, plan du réseau, actualité, etc.) sont sur : **www.ter-sncf.com** *(rubrique Région Bretagne)*

En avion

L'aéroport de Brest Bretagne propose des vols réguliers à destination de nombreuses villes françaises et européennes. Les compagnies régulières au départ de Brest sont
- Air France : Paris Orly, Paris Roissy, Lyon et Nice (**www.airfrance.fr**)
- Chalair : Lille et Bordeaux (**www.chalair.fr**)
- Easyjet : Paris Roissy et Lyon (**www.easyjet.fr**)
- Finist Air : Ouessant (**www.finistair.fr**)
- Flybe : Birmingham, Manchester et Southampton (**www.flybe.fr**)
- Jetairfly : Toulon (**www.jetairfly.com**)
- Ryanair : Marseille (**www.ryanair.fr**)

Certaines de ces destinations sont saisonnières.

Pour en savoir plus : **www.brest.aeroport.fr**

BON À SAVOIR : une navette relie, plusieurs fois par jour, l'aéroport Brest Bretagne au centre-ville avec des arrêts à l'Office de Tourisme, la place Albert Ier, Saint-Luc, et un terminus à la gare SNCF. Les tickets sont en vente dans la navette. Renseignements sur www.brest.aeroport.fr (rubrique Accès > Bus et navettes).

Votre vol international n'est pas au départ de Brest ? Pensez à demander avant l'achat de vos billets la formule « pré-acheminement » qui réduit le coût du vol supplémentaire.

Danse sur glace - Sport Et Patinage Brest / © Sylvain Bodenez

Crédit Mutuel de Bretagne
LA banque à qui parler
www.cmb.fr

PRÊT À 2%
TAEG annuel fixe
pour tous les ÉTUDIANTS

Prêt étudiant jusqu'à 21 500 €. Par exemple, pour un prêt étudiant amortissable d'un montant total de 10 000 € au taux débiteur de 1,98 % nominal fixe sur 60 mois, vous remboursez 173,61 € par mois (échéance progressive, montant minimum de 173,61 € le premier mois ; montant maximum de 176,89 € le dernier mois) hors assurance facultative. Le coût supplémentaire de l'assurance facultative est de 3,33 €, calculé au pourcentage du capital restant dû, par mois, qui s'ajoute à l'échéance du crédit. Le montant total des intérêts est de 513,04 €, les frais de dossier de 0 €. Le montant total dû par l'emprunteur est de 10 513,04 € hors assurance facultative. Taux annuel effectif global fixe hors assurance facultative : 2 %.
Un crédit vous engage et doit être remboursé. Vérifiez vos capacités de remboursement avant de vous engager.

Contactez votre conseiller du Crédit Mutuel de Bretagne,
appelez le N°Azur 0 810 785 785
PRIX APPEL LOCAL
ou connectez-vous sur www.cmb.fr

La banque à qui parler

Offres soumises à conditions sous réserve d'acceptation de votre dossier par la banque et de l'expiration du délai légal de rétractation en vigueur. Conditions en vigueur au 14/06/2011. Voir conditions en agence. Assureur : Suravenir. Crédit Mutuel Arkéa - S.A. coopérative de crédit à capital variable et de courtage d'assurances. 1, rue Louis Lichou - 29480 Le Relecq-Kerhuon - Siren 775 577 018 RCS Brest - Orias 07 025 585. 07/2011.

Mémo santé 10

LA SANTÉ DE A À Z

- Les indispensables à connaître
- Addictions
- Contraception : filles et garçons, tous concernés !
- Contraception d'urgence
- Grossesse
- Infections sexuellement transmissibles (IST) et Sida
- Mal-être
- Orientation ou identité sexuelle
- Prostitution
- Troubles du comportement alimentaire
- Violences faites aux femmes

L'ACCÈS AUX SOINS

- Le Centre d'examens de santé
- Le point H ou dispensaire de soins gratuits

LES SERVICES D'URGENCE : NUMÉROS GRATUITS 24H/24

Mémo santé

Kung Fu - Association Sun Wu Kong / © Pierre-Yves Cavellat

La santé de A à Z

LES INDISPENSABLES À CONNAÎTRE

- **La Maison des adolescents**

C'est un lieu d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 12 à 25 ans. Confidentiel avec ou sans rendez-vous.

Contact

Hôpital Morvan
(Entrée face à la Faculté Ségalen, bâtiment aile gauche, 2e étage)
02 98 22 38 67
Lundi, mercredi et vendredi : 13h-19h et samedi : 9h-14h

- **PASAJ est un service écoute jeunes en Finistère pour les 12-25 ans - www.pasaj.fr**

Contact

02 98 43 10 20 (permanence téléphonique accessible directement tous les soirs de 20h à 23h sauf le samedi)
SMS : 06 32 98 22 07
Courriel : pasaj29@orange.fr

- **Fil Santé Jeunes**

Tél. 3224 - Anonyme et gratuit
Depuis un portable : 01 44 93 30 74 (Coût d'une communication ordinaire)
www.filsantejeunes.com
Ce site interactif vous permet d'avoir des informations et des réponses à l'ensemble de vos préoccupations sur la santé.

ADDICTIONS

Comment être accompagné dans les processus d'aides à l'arrêt ou tout simplement, avec qui établir un dialogue ? Il est possible de trouver de l'aide auprès de son médecin, ou dans une structure spécialisée proche de chez soi.

Alcool

- **Écoute Alcool** : 0 811 91 30 30 (7j/7, de 14h à 2h)

Lieu de consultation

- **Service intersectoriel d'addictologie**
(alcool, toxiques, addictions aux jeux, etc.)
CHU de Brest - Pôle Santé de Kérigonan
16, rue Alexandre Ribot - Brest - 02 98 44 88 08

Consultations gratuites sur rendez-vous pour toute personne en difficulté avec l'alcool et les toxiques mais aussi pour sa famille et son entourage.

Associations de soutien à Brest

- **Alcooliques Anonymes** - 6, rue Pen ar Créac'h - Brest
Pour obtenir les coordonnées des contacts locaux : 02 98 46 44 54
N° national : 0 820 32 68 83 (24h/24 et 7j/7)
www.alcooliques-anonymes.fr
- **Alcool assistance** - La Croix d'or française
21, avenue de Provence - Brest
02 98 47 14 16 (uniquement les mercredis et samedis de 9h à 11h30)
www.alcoolassistance.net (Informations, permanences et réunions mensuelles)
- **Vie Libre** - 33, rue du Château - Brest - 02 98 44 44 53
www.vielibre.org (Informations, permanences et réunions mensuelles)

Drogues

Lignes téléphoniques et site Internet

- **Drogues info service** : 0 800 23 13 13
  7j/7, anonyme et gratuit depuis un poste fixe.
- **Écoute cannabis** : 0 811 91 20 20, 7j/7, de 8h à 20h, anonyme.
- **www.drogues-dependance.fr**

Lieu de consultation

- **Accueil drogue information (ADI)**
  (Également point écoute cannabis de Brest)
  Hôpital Morvan - bâtiment 3 bis - Brest - 02 98 22 36 00
  centre-accueil-drogue-information@chu-brest.fr
  Lundi au vendredi : 9h à 12h30 et de 13h45 à 17h. Accueil et suivi des usagers de drogue(s), des toxicomanes, des familles.

Les associations de soutien

- **Le CAARUD (Centre d'accueil et d'accompagnement à la réduction des risques pour les usagers de drogues) « Lover Pause »**
  16, rue Alexandre Ribot - Brest - 02 98 80 41 27
  Structure d'accueil pour les personnes usagères de drogues. Lundi de 14h30 à 17h30, le mercredi de 16h à 19h et le vendredi de 12h à 15h.
- **APLT Bretagne (Association de prévention et de lutte contre les toxicomanies)**
  Centre social de Pen-ar-Créac'h
  13, rue du Professeur Chrétien - Brest - 06 63 32 55 84
  Association d'aide aux familles confrontées aux problèmes de toxicomanie.

Tabac

- **Tabac info service** : Tél. 3989
  www.tabac-info-service.fr
  Du lundi au samedi de 9h à 20h

Lieu de consultation

- **Centre de consultation hospitalière de tabacologie**
  Hôpital Morvan - bâtiment 2 bis - 5 avenue Foch - Brest
  02 98 22 30 38 - Consultation gratuite sur rendez-vous. Réunion d'information le mardi de 17h15 à 19h puis rendez- vous individuel avec un tabacologue. Possibilité de rencontrer une diététicienne, une sophrologue et suivi psychologique

Association de prévention

- **ANPAA** (Association nationale de prévention en alcoologie et addictologie)
  1, rue Massillon - Brest - 02 98 44 15 47 - **www.anpaa.asso.fr**
  Du lundi au vendredi de 9h à 12h30 et de 13h30 à 17h30 (17h le jeudi et le vendredi) , le mercredi après-midi sur rendez-vous

Addictions aux jeux

- **Joueurs info service :** 09 74 75 13 13

Il est possible d'être « accro » à autre chose qu'à un produit : les jeux d'argent, de hasard, Internet et jeux vidéos par exemple. Ces addictions sont prises en charge par le service intersectoriel d'addictologie du pôle santé de Kérigonan
16 rue Alexandre Ribot - Brest - 02 98 44 88 08.

Plus d'infos : **www.drogues.gouv.fr**

CONTRACEPTION : FILLES ET GARÇONS TOUS CONCERNÉS !

La contraception ce n'est pas qu'une affaire de fille ! Il existe aujourd'hui différents moyens de contraception : la pilule, le dispositif intra-utérin ou stérilet, l'implant, le préservatif féminin ou masculin, etc. Pour vous aider à choisir le mode contraceptif qui vous convient le mieux, consultez le site : **www.choisirsacontraception.fr**

Le choix d'une contraception est en effet affaire d'information, de dialogue et de confiance. Pour toute prescription, vous devez prendre rendez-vous auprès de votre médecin traitant, d'un gynécologue ou d'un centre de planification (cf. coordonnées dans la rubrique « Contraception d'urgence »).

CONTRACEPTION D'URGENCE

La contraception d'urgence, appelée communément « pilule du lendemain », permet de diminuer fortement (mais pas totalement) le risque de grossesse après un rapport non ou mal protégé. Elle doit être prise le plus rapidement possible, dans un délai maximal de 3 jours. Son efficacité diminue avec le temps : elle est d'autant plus efficace si elle est prise rapidement après le rapport non ou mal protégé. Gratuite pour les mineures, elle est délivrée sans ordonnance dans les pharmacies et dans les centres de planification, ainsi qu'à l'infirmerie scolaire.

Lieux de consultations

- **Centre de planification - Hôpital Morvan**
  - Bât. 5 - rez-de-chaussée - 5, avenue Foch - Brest
    02 98 22 34 39

Dans les centres de planification, les consultations et les prescriptions sont gratuites pour les mineures.

- **Antenne de médecine préventive universitaire (Réservée aux étudiants)**
  13, rue de Lanrédec - Brest - 02 98 01 82 88

Lieu d'information et d'écoute

- **Mouvement français pour le planning familial (MFPF)**
  4, rue Ernest Renan - Brest - 02 98 44 08 14
  Le lundi de 18h à 20h et le samedi de 9h30 à 11h30
  www.planning-familial.org

GROSSESSE

Suis-je enceinte ? Plusieurs changements de votre corps (retard de règles, nausées, seins tendus) vous laissent penser que vous êtes enceinte. Pour être sûre, vous pouvez effectuer un test de grossesse (test urinaire, prise de sang). Il peut être demandé dans un centre de planification, auprès de votre médecin ou dans une pharmacie (pour le test urinaire). Si le test est positif, vous êtes enceinte.

Quelles sont les démarches à effectuer ?

La grossesse doit être déclarée auprès de la sécurité sociale et auprès de la Caisse d'allocations familiales dans les 14 premières semaines (fin du troisième mois). Ce délai est à respecter pour ne pas perdre vos droits aux prestations familiales.

Pour plus d'infos concernant vos droits pendant votre grossesse :

- **www.ameli.fr** pour l'assurance maladie
- **www.service-public.fr** *(rubrique Famille > Enfant > Allocations destinées aux familles)* pour connaître vos droits en matière de maternité.

Vous ne souhaitez pas continuer cette grossesse ?

Il faut agir vite car l'IVG - l'Interruption volontaire de grossesse - doit être effectuée avant la fin de la 12e semaine de grossesse (soit 14 semaines après le début des dernières règles). L'IVG est une pratique médicamenteuse ou chirurgicale permettant à la femme qui en fait la demande d'interrompre une grossesse non souhaitée.

Lieux de consultations

- **Centre de planification - Hôpital Morvan**
  Bât. 5 - rez-de-chaussée - 5, avenue Foch - Brest
  02 98 22 34 39

Dans les centres de planification, les consultations et les prescriptions sont gratuites pour les mineures.

- **Antenne de médecine préventive universitaire (réservée aux étudiants) :** 13, rue de Lanrédec - Brest - 02 98 01 82 88

Lieu d'information et d'écoute

- **Mouvement français pour le planning familial (MFPF)**
  4, rue Ernest Renan - Brest - 02 98 44 08 14 - planning29@gmail.com
  Le lundi de 18h à 20h et le samedi de 9h30 à 11h30
  www.planning-familial.org

INFECTIONS SEXUELLEMENT TRANSMISSIBLES (IST) ET SIDA

Il existe beaucoup d'IST. A l'exception du Sida, si elles sont dépistées rapidement elles peuvent être soignées facilement.

Attention ! Le seul moyen pour se protéger du Sida et des IST est d'utiliser le préservatif. Rappel : le Syndrome d'immuno-déficience acquise (Sida) est la forme la plus virulente et la plus grave de l'infection provoquée par le VIH. Une personne atteinte par le virus, malade ou non, reste indéfiniment porteuse du virus et en situation de le transmettre.

Pour s'informer

- **Sida info service :** 0 800 840 800
  7j/7 et 24h/24 - Confidentiel, anonyme et gratuit
  www.sida-info-service.org
- **Hépatites Info Service** : 0 800 845 800
  7j/7 de 8h à 23h - Confidentiel, anonyme et gratuit
  www.hepatites-info-service.org
- **CIDDIST**
  Hôpital de la Cavale Blanche (Centre d'information de dépistage et diagnostic des infections sexuellement transmissibles)
  02 98 14 50 66 ou ciddist@chu-brest.fr

Escrime / © *La Rapière de Brest*

Centres de dépistage anonymes et gratuits (CDAG)

- **Hôpital Morvan -** Service de dermatologie
  5, avenue Foch - Brest - 02 98 22 33 15
  Mardi 9h-10h30, mercredi 12h-14h, jeudi 16h-18h30 et vendredi 9h-10h30
- **Hôpital de la Cavale Blanche**
  Rue Tanguy Prigent - Brest
  Service de médecine 1 (Rez de chaussée) - 02 98 34 73 74
  Le lundi de 13h à 19h et le jeudi de 14h30 à 16h30
  Service de médecine 2 et maladies infectieuses
  (Pôle 2, hall d'accueil) - 02 98 34 72 07
  Le lundi et le vendredi de 9h à 13h,
  le mercredi de 12h à 16h et le samedi de 9h à 12h

Un camion de dépistage est également présent 8 fois dans l'année dans différents lieux de Brest. Pour connaître les dates consultez le site **www.forumsantebrest.net** (rubrique Collectif Sida / IST)

Lieux de consultations

- **Hôpital Morvan et Cavale blanche**
  (même lieu que pour le dépistage)
- **Centre de planification**
  Hôpital Morvan - Bât 5 - rez-de-chaussée
- **Antenne de médecine préventive** (SUMPPS),
  uniquement pour les étudiants

Association de soutien

- **AIDES délégation 29**
  7, rue de la 2e DB - Brest - 02 98 43 18 72 - **www.aides.org**
  Actions de soutien et d'accompagnement aux personnes concernées par les hépatites et le VIH (permanences d'accueil, conviviales, groupes de parole, etc.) et actions de prévention.

MAL-ÊTRE

Mal dans votre peau, vous vous sentez angoissé(e), déprimé(e), stressé(e), vous êtes victime d'insomnies. Vous vous sentez incompris par votre entourage et vous aimeriez que les choses soient différentes de ce qu'elles sont. Ne restez pas seul, faites-vous aider.

Lieux d'écoute

- **La Maison des adolescents**
  C'est un lieu d'accueil et d'écoute pour les jeunes de 12 à 25 ans. Confidentiel avec ou sans rendez-vous.
  Contact
  Hôpital Morvan - 02 98 22 38 67
  (Entrée face à la Faculté Ségalen - bâtiment aile gauche, 2e étage)
  Lundi, mercredi et vendredi : 13h-19h et samedi : 9h-14h
- **PASAJ est un service écoute jeunes en Finistère pour les 12-25 ans**
  www.pasaj.fr
  Contact
  02 98 43 10 20 (Permanence téléphonique accessible directement tous les soirs de 20h à 23h sauf le samedi)
  SMS : 06 32 98 22 07 - Courriel : pasaj29@orange.fr
- **SOS Amitié Brest** : 02 98 46 46 46
  www.sos-amitie.org
  En complément de l'écoute par téléphone, SOS Amitié a mis en place un service d'écoute interactif (« Chat-accueil »).
- **Suicide écoute**
  01 45 39 40 00 - **www.suicide-ecoute.fr**

Lieux de consultations

Les Centres médico-psychologiques (CMP) sont des lieux où les jeunes peuvent venir consulter anonymement et gratuitement sur rendez-vous des psychologues.

- **CMP Enfants-Adolescents**
  Rue Alexandre Ribot - Brest - 02 98 44 86 47
- **CMP Adultes**
  8, rue Saint Saëns - Brest - 02 98 80 40 61
- **Hôpital Morvan - Centre Anjela Duval**
  5, avenue Foch - Brest - 02 98 22 38 79
  Unité d'orientation et de prévention vis-à-vis du suicide, unité d'hospitalisation pour les jeunes de 15 à 30 ans en souffrance psychique.

ORIENTATION OU IDENTITÉ SEXUELLE

- **Ligne Azur** : 0810 20 30 40 - **www.ligneazur.org**
  Ligne Azur offre un espace d'écoute, de soutien et d'information pour celles et ceux qui se posent des questions sur leur orientation ou identité sexuelle, ainsi que pour ceux (parents, amis...) qui souhaitent les aider.

PROSTITUTION

Elle est parfois perçue comme une solution provisoire. Mais se prostituer n'est pas un acte anodin, c'est une violence qui laisse des traces plus ou moins graves sur la santé physique et psychique.

Pour s'informer

Mouvement du Nid - Finistère : 02 98 25 88 58
www.mouvementdunid.org

TROUBLES DU COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Anorexie mentale

L'anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire. La restriction du régime alimentaire volontaire qui en découle est d'origine psychologique.

Pour s'informer, échanger et discuter

Solidarité anorexie du Finistère : 06 98 75 67 16

www.s-a-f.asso.fr

Une permanence est assurée à Brest le 1er samedi de chaque mois à 14h30 au Centre social de Pen ar Créac'h : 13, rue du Professeur Chrétien (près de la place de Strasbourg).

Boulimie

La boulimie se caractérise par un rapport pathologique à la nourriture : ingestions excessives d'aliments de façon répétitive et durable.

Contact :

- Association d'aide aux boulimiques - 01 45 41 38 49
  www.boulimie.com
- Association Enfine (informations autour des troubles du comportement alimentaire)
  Ligne d'écoute : 01 40 72 64 44 - le lundi et le jeudi de 21h à 22h30
  www.enfine.com

VIOLENCES FAITES AUX FEMMES

- **Violences faites aux femmes** : 3919 (appel gratuit d'un téléphone fixe). Du lundi au samedi, de 8h à 22h, de 10h à 20h les jours fériés

  www.stop-violences-femmes.gouv.fr (violences conjugales, mutilations et mariages forcés, agressions sexuelles et viols, violences au travail)
- **Unité d'accueil des personnes victimes de violences intra-familiale (UAV)**
  CHU de la Cavale Blanche - Brest - Services des urgences
  02 98 34 74 65 - uav@chu-brest.fr
  Du lundi au vendredi de 9h30 à 17h30

  Lieu d'accueil, d'accompagnement et de soutien pour les personnes de plus de 15 ans, victimes de violences conjugales et familiales (famille élargie, recomposée, actuelle ou passée, avec ou sans cohabitation). Une équipe pluri-disciplinaire (infirmière, assistante sociale et psychologue) vous écoute, vous accompagne et vous oriente. **Gratuit et confidentiel**

L'accès aux soins

LE CENTRE D'EXAMENS DE SANTÉ

Le centre d'examens de santé réalise gratuitement des examens de dépistage et de prévention en matière de santé, aux assurés sociaux du régime général de sécurité sociale et informe les usagers sur l'accès aux soins et l'accès aux droits. Il reçoit en priorité :
- les demandeurs d'emploi
- les bénéficiaires du RSA
- les jeunes et stagiaires en formation professionnelle ainsi que les personnes en contrat de travail précaire (CDD de courte durée)
- les bénéficiaires de la couverture maladie universelle

Le bilan s'effectue sur une matinée (sur rendez-vous) et comporte les examens suivants : prise de sang, examen des urines, vision, électrocardiogramme (examen du cœur), audiométrie, examen bucco-dentaire, etc. Un accompagnement psychologique gratuit est également possible à la suite du bilan de santé.

Pour en savoir plus

Le centre d'examens de santé
16, rue Mathieu Donnart - Brest - 02 98 46 85 20
Du lundi au vendredi de 8h à 12h45 et de 14h à 16h30

LE POINT H OU DISPENSAIRE DE SOINS GRATUITS

Le point H propose des consultations médicales, des soins infirmiers, des délivrances de médicaments d'urgence, des douches ainsi que des soins dentaires et des consultations avec un psychologue sur rendez-vous. Ce service s'adresse aux personnes qui rencontrent des difficultés d'accès aux soins.

Contact

16, rue Alexandre Ribot - Brest (Saint Martin) - 02 98 44 63 11
Du lundi au vendredi de 9h à 12h

20, rue Gaston Ramon - Brest (Quéliverzan) - 02 98 05 10 10
Le lundi, mardi, jeudi et vendredi de 14h à 17h

Les services d'urgence : numéros gratuits 24h/24

- **Le 15** : le Samu - urgence médicale. Il doit être appelé pour tout problème de santé grave, quelle que soit la situation sociale de la personne concernée

BON À SAVOIR : composez le 112 si vous appelez d'un téléphone portable

- **Le 115** est le numéro d'urgence sociale, gratuit et accessible 24h/24 sans carte téléphonique. C'est le numéro vert pour les sans-abris, il les oriente vers un lieu d'accueil et d'hébergement ouvert de 19h à 9h.
- **Centre antipoison de Rennes** - 02 99 59 22 22 (coût d'un appel local) Informations téléphoniques 24h/24.

17 avenue Clemenceau (face au Quartz) - 29200 BREST
02 98 46 06 88 - Fax 02 98 44 87 54 - resa@espacevauban.com

Musée des beaux-arts

Collection permanente (peintures de la fin XVI^e^ au XX^e^ Siècle)
et expositions temporaires.

- Ouvert tous les jours sauf dimanche matin et lundi
- Gratuit jusqu'à 18 ans, pour tous les étudiants de L'UBO, de moins de 26 ans et tous les premiers dimanches du mois
- Tarif plein 4 €, tarif réduit 2,50 €
- Visites commentées, ateliers, conférences, concerts...

24 rue Traverse 29200 Brest
02 98 00 87 96

Idées projets 11

POUR VOUS ACCUEILLIR
ET VOUS ACCOMPAGNER

LES AIDES LOCALES OU DÉPARTEMENTALES

VOUS SOUHAITEZ CRÉER VOTRE ACTIVITÉ
OU REPRENDRE UNE ENTREPRISE

Idées projets

Cyclisme - Suaps / © *Christophe Le Branchu*

Pour vous accueillir et vous accompagner

Le Bureau information jeunesse (BIJ)

Vous trouverez au BIJ des outils indispensables pour construire votre projet : la méthodologie de projet, la recherche de financement, etc.

Le guide « Réalisez vos projets » édité par le Centre régional information jeunesse (CRIJ) est disponible en téléchargement sur le site : **www.ij-bretagne.com** *(rubrique S'informer > S'exprimer > Monter des projets)*.

Contact

BIJ - 4 rue Augustin Morvan - Brest - 02 98 43 01 08

BON À SAVOIR : Vous souhaitez montrer votre projet, le BIJ dispose d'un espace pouvant accueillir vos expositions photos et vidéos.

Votre projet a une dimension européenne : avez-vous pensé à l'action 1.2 du Programme européen jeunesse en action (PEJA) : Initiatives de jeunes ?

Cette action soutient des projets dans lesquels les jeunes participent activement et directement à des activités qu'ils ont eux-mêmes conçues. Ils y occupent des rôles clés de façon à développer leur sens de l'initiative, leur goût d'entreprendre et leur créativité.

Cela s'adresse à des jeunes de 15 à 30 ans qui souhaitent monter un projet en France (minimum 4 jeunes porteurs du projet) ou avec un, voire plusieurs pays européens (4 jeunes porteurs de projet par pays représenté). Le projet doit avoir une dimension européenne, être en accord avec les objectifs et les priorités annuelles du PEJA **www.injep.fr/-Initiatives-de-Jeunes-15-30-ans-.html**

Pour plus d'informations

BIJ - Agnès Pissavy - 02 98 43 84 16 ou agnes.pissavy@bij-brest.org

La coordination jeunesse de la Ville de Brest

Ce service accompagne les jeunes brestois de 16 à 30 ans dans leur projet et soutient leurs initiatives qu'elles soient culturelles, sportives, humanitaires ou scientifiques.

Contact

Coordination jeunesse de la Ville de Brest
Service action associative et jeunesse
Hôtel de ville (7e étage) - 02 98 00 82 18

BON À SAVOIR : chaque année le festival Pleins feux sur la jeunesse est organisé par la coordination jeunesse dans le cadre du soutien aux initiatives des jeunes. C'est un temps fort où les jeunes peuvent montrer leur projet via des expositions photos, des films ou d'autres réalisations.

La Mission d'accueil et d'information des associations (MAIA)

La MAIA et ses correspondants proposent un service gratuit aux bénévoles et responsables associatifs afin de mieux informer et conseiller les associations en mettant à leur disposition une aide et des outils techniques.

Contact

MAIA - Marie-Hélène Kérisit (Quimper)
Direction départementale de la jeunesse et des sports (DDJS)
02 98 64 99 28
marie-helene.kerisit@finistere.gouv.fr

MAIA - Correspondant brestois
Sylvie Sovrano - Evelyne Le Duff
Service action associative et jeunesse
Mairie de Brest (7e étage) - 02 98 00 87 35 ou 02 98 00 87 85
sylvie.sovrano@mairie-brest.fr
ou evelyne.le-duff@mairie-brest.fr

Les aides locales ou départementales

La liste qui suit n'est pas exhaustive. Pour connaître l'ensemble des aides aux projets, n'hésitez pas à venir au BIJ où vous trouverez un dossier complet sur les financements possibles à l'échelle régionale et nationale.

Coup de pouce

Ce dispositif d'aide aux projets de jeunes brestois de 16 à 30 ans a pour but d'encourager des initiatives culturelles, sportives, humanitaires ou scientifiques, que les projets soient individuels ou collectifs.

Contact : Coordination jeunesse de la Ville de Brest
Service action associative et jeunesse
Hôtel de ville (7e étage) - 02 98 00 82 18

Le Fonds local d'initiatives jeunes (FLIJ)

Cette aide s'adresse aux jeunes demandeurs d'emploi ou inscrits dans un cursus d'insertion sociale ou professionnelle, ainsi qu'aux jeunes encore scolarisés (sur critères socio-économiques de la famille et du jeune). Pour en bénéficier, il faut être âgé de 16 à 25 ans et résider à Brest métropole océane. Tous types de projets peuvent être soutenus : loisirs individuels ou collectifs, projets de vacances et de découvertes, etc.

Contact : Association Loisirs jeunes
9, rue des Onze Martyrs - Brest - 02 98 33 98 66

Le Fonds d'aide à l'initiative locale

La Ville de Brest et ses partenaires ont mis au coeur de leurs priorités le soutien à l'initiative des habitants pour une plus grande solidarité dans la ville, une plus grande participation de tous à la vie locale, une meilleure valorisation des compétences de chacun et une amélioration des services aux habitants. Par conséquent, le fonds d'aide intervient pour des projets initiés bénévolement par des brestois, individus ou groupes et se réalisant prioritairement sur le territoire de la ville de Brest. Les projets doivent s'inscrire dans la vie locale, en relation avec les objectifs de solidarité et/ou de valorisation des compétences des personnes.

Votre projet est à transmettre ou à déposer :
Secrétariat du service Action associative et jeunesse
Mairie de Brest - 2 rue Frézier - Brest
socio-culturel@mairie-brest.fr
Pour plus de renseignements : 02 98 34 67 10

On s'lance

Ce dispositif financé par la CAF permet aux jeunes de 11 à 17 ans du Nord-Finistère de réaliser des projets culturels, sportifs, etc.(monter une pièce de théâtre, créer une émission de radio, réaliser un film, protéger l'environnement, etc.). Les jeunes doivent être à l'origine du projet (le financeur y sera très attentif). Les jeunes peuvent se faire accompagner par un adulte ou un animateur local (liste sur la page facebook «on s'lance»)

Pour en savoir plus et télécharger le dossier de candidature : www.brest.caf.fr (rubrique Actualités > Jeunes)

Envie d'agir

Envie d'agir est un programme national de soutien aux initiatives des jeunes. Il fédère deux dispositifs complémentaires pour aider les jeunes à passer de l'idée au projet et répondre à la diversité de leurs besoins :

• Le Projet jeunes

Cette aide s'adresse aux 11-30 ans, et soutient les premiers projets, individuels ou collectifs, présentant un caractère d'intérêt général, d'utilité sociale, d'animation locale, etc. La bourse peut atteindre 1 000 €.

Le dossier de demande est à retirer à la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) et sera suivi d'un entretien de recevabilité sur place. Une commission, qui se réunit chaque année de mars à novembre, choisit les bénéficiaires.

• Le Défi jeunes

Cette bourse est destiné aux 18-30 ans et vise à aider tous les projets qui présentent un caractère de défi personnel ou professionnalisant et qui ont un impact sur le projet de vie des jeunes. La bourse peut atteindre 6 000 €. Le dossier de candidature est à retirer auprès de la Direction départementale de la cohésion sociale (DDCS) et un entretien le finalisera.

Pour l'attribution, le dossier est examiné lors d'une étude départementale de recevabilité puis la décision est prise par le jury de la Direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Bretagne (DRJSCS) à Rennes. Deux dates de jury à retenir : novembre et mai. Les candidats devront passer une soutenance.

Pour en savoir plus : www.enviedagir.fr

Contact
Bernard Jaouen
Direction départementale de la cohésion sociale du Finistère (DDCS)
02 98 64 62 39 - bernard.jaouen@finistere.gouv.fr

Fonds départementale d'aide aux initiatives jeunes - FDAIJ

Dispositif départemental qui a pour objet de favoriser les initiatives des jeunes de 16 à 28 ans dans les domaines sportif, culturel, civique, scientifique, économique et en matière d'environnement et de solidarité. Projets individuels ou collectifs. Aide financière de 153 € à 1530 €.

Contact
Conseil général du Finistère
Service sports et jeunesse
32, boulevard Dupleix - 29000 Quimper - 02 98 76 26 63

Le Fonds de solidarité de développement des initiatives étudiantes (FSDIE)

Soutien financier aux projets à but non lucratif (animation des campus, culturels, sportifs, etc.) proposés par des associations étudiantes.

Contact
Université de Bretagne Occidentale (UBO)
Présidence - Service scolarité centrale
3, rue des Archives - Brest - 02 98 01 60 19 ou 02 98 01 69 43

Le dispositif « Culture-actions » du CROUS

Il vise à financer des projets étudiants : création, animation, aménagement de cadre de vie, aventure, solidarité internationale, par l'attribution d'une subvention spécifique. Le projet peut être réalisé par un étudiant seul, un groupe d'étudiants, ou une association étudiante. Le projet doit être co-financé et accompagné d'un budget détaillé et rigoureux. Le montant des aides est fixé par la commission (elle se réunit 4 fois par an), en fonction de l'intérêt du projet et surtout de ses retombées pour les étudiants. Prenez contact avec le délégué « Culture-actions » qui vous aidera à constituer votre dossier.

Contact
CLOUS - Service culturel
2, avenue Le Gorgeu - Brest - 02 98 03 86 28

Vous souhaitez créer votre activité ou reprendre une entreprise

Pour s'informer sur la création d'activité dans un premier temps, nous vous conseillons de consulter les deux sites suivants : **www.entreprises.gouv.fr** et l'agence pour la création d'entreprise : **www.apce.com** (ce site est incontournable pour tous les futurs créateurs ou repreneurs d'entreprises : informations, enquêtes, évolutions de la législation, etc.).

Il existe également une multitude de lieux d'information sur la création et la reprise d'entreprise (passer de l'idée au projet, l'aide sur le diagnostic de projets, l'accompagnement, le conseil, l'aide technique, la recherche de moyens, etc.), mais il est impossible de tous les citer.

Voici une liste non exhaustive qui nous semble incontournable.

Pour créer ou reprendre une entreprise commerciale ou industrielle :

- **Chambre de commerce et d'industrie (CCI)**
  1, place du 19e RI - Brest - 02 98 00 38 00
  www.cci-brest.fr

Pour une activité artisanale :

- **Chambre de métiers et de l'artisanat**
  ZAC Kergaradec - 5, rue Jacques Daguerre - 29850 Gouesnou
  02 98 02 73 55 - **www.cm-finistere.fr**

Pour une exploitation agricole :

- **Chambre départementale d'agriculture du Finistère**
  5 rue de Sully - 29000 Quimper - 02 98 52 49 32
  www.bretagne.synagri.com

Pour des projets dans le domaine de l'économie sociale et solidaire (coopératives, mutuelles) :

- **Chambre régionale de l'économie sociale - CRES**
  49 rue Robespierre - Brest - 06 32 98 81 86
  www.eco-sol-brest.net
- **ADESS - Association pour le développement de l'économie sociale et solidaire sur le Pays de Brest**
  49 rue Robespierre - Brest

Pour tout type de projet :

- **BGE Finistère**
  Rue Ernest Hemingway - Brest
  (Port de commerce : immeuble Kermeur - 3e étage)
  02 98 46 24 14 - **www.bg-finistere.com**

Football américain / © *Club Tonnerre de Brest*

12 Vie pratique

DÉMARCHES ADMINISTRATIVES

RECENSEMENT ET JOURNÉE DÉFENSE ET CITOYENNETÉ

VOTER

LA VIE FAMILIALE

GÉRER SON BUDGET

LES JEUNES ET LE WEB

SE DÉFENDRE EN JUSTICE : OÙ S'INFORMER ?

Vie pratique

Escalade / © Ty caillou Brest escalade

Démarches administratives

Désormais, les démarches administratives sont facilitées grâce à Internet. Vous pouvez les effectuer depuis votre domicile, en remplissant un formulaire en ligne (par exemple pour un extrait d'acte de naissance) ou vous informer et imprimer les formulaires et constituer votre dossier administratif. Pour vos démarches à Brest : **www.brest.fr/guide-des-droits-et-demarches.html**

Vous pouvez également vous rendre à la Mairie de Brest.

Contact

Hôtel de Ville
2, rue Frézier - Brest
www.brest.fr
02 98 00 80 80 (standard)
02 98 00 80 96 (service accueil information)
Du lundi au vendredi de 8h30 à 17h30, le samedi de 9h à 12h
Les mairies de quartiers (Bellevue, Saint-Marc, Quatre-Moulins, Lambézellec, Europe et Saint-Pierre) sont ouvertes au public du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30, le samedi de 9h à 12h

Recensement et Journée défense et citoyenneté

Le recensement citoyen

Le recensement est un acte civique obligatoire dès l'âge de 16 ans. Pour qu'il soit effectif, vous devez vous rendre dans la mairie rattachée à votre lieu de domiciliation, muni d'une pièce d'identité et du livret de famille. Sur place aura lieu la déclaration de votre état civil, de votre situation familiale, scolaire et/ou professionnelle.

Attention ! L'attestation de recensement qui vous sera remise doit être conservée précieusement car aucun duplicata ne vous sera délivré. Ce document est nécessaire pour se présenter aux examens et concours publics (exemple le baccalauréat et le permis de conduire).

La Journée défense et citoyenneté (ex-JAPD)

L'objectif de cette journée est de sensibiliser les jeunes sur les enjeux de la défense nationale, la présentation des différentes formes d'engagement (service civique, volontariat dans les armées, etc.) et leur faire découvrir les métiers de l'armée. Vous serez convoqué entre la date de votre recensement et votre 18e anniversaire. Elle aura lieu à proximité de votre domicile.

Après votre participation à la journée défense et citoyenneté, vous êtes inscrit d'office sur les listes électorales.

BON À SAVOIR : si vous êtes salarié ou apprenti, vous bénéficiez d'une autorisation d'absence exceptionnelle d'une journée. En aucune façon, votre employeur ne peut réduire votre rémunération mensuelle, ni décompter cette journée de vos congés annuels.

Voter

Pour les élections nationales, locales, européennes ou professionnelles, vous avez de multiples occasions d'exercer votre droit de vote. Pour pouvoir voter, vous devez être majeur, de nationalité française et jouir de vos droits politiques et civiques (ne pas avoir subi de condamnation pénale par exemple). Pour vous inscrire sur les listes électorales, vous devez présenter en mairie une pièce d'identité et un justificatif de domicile (ex : dernière facture EDF, etc.). Si vous venez de vous installer à Brest ou que vous êtes citoyen de l'Union européenne, vous devez procéder à une inscription en mairie.

Attention ! Pensez à vous inscrire sur les listes électorales avant le 31 décembre 2011, pour voter aux élections présidentielles de 2012.

Contact : Service Élections-Recensement
Hôtel de Ville - 2, rue Frézier - Brest - 02 98 00 84 57

La vie familiale

La vie de couple (union libre, mariage ou Pacs) implique des droits et des devoirs qui varient en fonction de la nature de l'union. Dès la première naissance, le « couple » laisse la place à la « famille ». Vous pouvez alors, en fonction de votre situation, bénéficier des prestations de la CAF.

Pour en savoir plus :

www.service-public.fr (rubrique Famille)
www.brest.caf.fr

Les modes de garde à Brest

La Ville de Brest a recensé dans un guide les différents modes de garde à Brest (crèches, haltes garderie, assistantes maternelles).

Plus d'infos : www.brest.fr/jeunesse-education/petite-enfance.html

Pour vous aider :

- **Parentel (Service écoute parents)**
  4 rue Colonel Fonferrier - Brest - 02 98 43 21 21 - www.parentel.org
- **Maison brestoise du couple et de la famille**
  6 rue de Vannes - Brest - 02 98 47 26 26 - mbcf29@gmail.fr
  Permanences téléphoniques : lundi 18h-19h30, mercredi 18h-19h30 et samedi 10h -12h. Entretiens sur rendez-vous (conseil conjugal, entretiens familiaux, médiation familiale).
- **www.infoparent29.fr**
  Lieu d'échange et d'information pour les questions qui ont trait à la famille, la parentalité et les liens entre générations.

Gérer son budget

« Faire un budget consiste à : recenser ses ressources et ses dépenses, établir des priorités et les hiérarchiser, gérer, contrôler, ajuster et prévoir pour l'avenir ». Le site **www.solidarite.gouv.fr** *(rubrique Enfance Famille > Dossiers > Soutien à la parentalité > La gestion du budget familial)* donne des conseils pratiques pour gérer son budget en fonction de sa situation (célibataire, marié, avec ou sans enfant). Il vous informe également sur les banques, le crédit et le surendettement.

Les banques

Avant d'ouvrir un compte, comparer les prestations et les coûts des banques. Une fois votre choix fait, il est indispensable d'apprendre à utiliser les services de la banque. Pour vous aider, le site de la fédération bancaire française **www.fbf.fr** *(rubrique La banque des particuliers)* propose sur son site des mini-guides bancaires thématiques à destination des consommateurs.

L'impôt sur le revenu

L'impôt sur le revenu des personnes physiques porte sur les revenus du travail, du patrimoine ainsi que sur les pensions et indemnités (chômage par exemple). Tous les salaires perçus doivent être déclarés. Ils peuvent être mentionnés sur la déclaration de revenus de vos parents, ou sur la vôtre, si vous faites une déclaration à part. En cas de revenus faibles ou nuls, il faut faire également une déclaration. Vous recevrez un avis de non-imposition. Il vous permettra d'obtenir certaines aides (allocations, bourses d'études, logement social, etc.). Les bourses d'études sur critères sociaux ne sont pas à déclarer, ni les indemnités de stage, s'il est obligatoire et fait partie intégrante du cursus scolaire et s'il a une durée inférieure à trois mois.

BON À SAVOIR : les salaires perçus (pendant l'année scolaire ou les périodes de congés scolaires ou universitaires) par les jeunes âgés de 25 ans maximum au 1er janvier de l'année d'imposition, sont exonérés dans la limite annuelle de 3 fois le montant mensuel du Smic. Les salaires versés aux apprentis sont également exonérés dans la limite du montant annuel du Smic.

Plus d'infos : **www.impots.gouv.fr**

Les jeunes et le web

Chats, téléchargements, surf, courriels et sites : une législation réglemente la pratique et les usages d'Internet. Sur les forums de discussions, les blogs ou pages personnelles, il est notamment interdit de commettre de fausses accusations (diffamation), de proférer des injures ou des propos racistes, ou encore de diffuser sans autorisation des copies de contenus (textes, images, musique, etc.) dont vous n'êtes pas l'auteur.

Pour en savoir plus : **www.cnil.fr/vos-libertes**

Se défendre en justice : où s'informer ?

Vous avez un litige lié à la consommation ? Avec une administration ? Un particulier ? Un employeur ? Pour obtenir les contacts locaux, consultez le site www.ij-bretagne.com* (rubrique S'informer > Connaître ses droits). *Vous obtiendrez par exemple le contact du Médiateur de la République, des associations de consommateurs, etc.

NOUVEAU ! Le site www.annuaires.justice.gouv.fr regroupe les structures qui peuvent vous aider, vous accompagner et vous orienter vers le réseau judiciaire de proximité.

Consultations juridiques gratuites

- **Avocats Brestois Conseils Défense Enfants (ABCDE) - Groupe de défense des mineurs du Barreau brestois**

Le groupe de défense des mineurs conseille et renseigne les jeunes mineurs sur leurs droits au quotidien (famille, assistance éducative, école, travail, émancipation, violence, etc.). Les avocats reçoivent gratuitement les mineurs tous les mercredis (sauf juillet et août) de 15h à 16h30 et sans rendez-vous (entretiens anonymes et confidentiels).

Contact

L'ordre des avocats - Tribunal de grande instance (TGI)
32, rue Denver (Cours d'Ajot) - Brest - 02 98 44 31 84

• Association avocats conseils des victimes

Cette association a pour objectif d'aider les victimes qui se retrouvent seules en leur proposant des conseils juridiques par téléphone au 06 83 06 56 68. La permanence est assurée du lundi au jeudi de 17h à 19h.

• Émergence : service d'aide aux victimes d'infractions pénales

Ce service d'écoute, d'information et d'orientation, renseigne les victimes d'infractions pénales ou d'actes de délinquance sur leurs droits et le fonctionnement de l'institution judiciaire.

Deux permanences gratuites et confidentielles

- Émergence

56, rue Bruat - Brest - 02 98 33 83 83
Sur rendez-vous : du lundi au vendredi de 9h à 12h et de 14h à 17h30

- Émergence au Tribunal de grande instance (TGI)
32, rue Denver - Brest - 02 98 33 78 00
Sans-rendez-vous : le mardi de 13h30 à 16h30 et le vendredi de 8h30 à 11h30

• Centre d'information sur les droits des femmes et de la famille (CIDFF)

Le CIDFF a pour missions l'accueil, l'écoute, l'information, l'orientation et l'accompagnement des femmes. L'association dispose d'un service juridique (droit de la famille, du travail, procédures, etc.), d'un bureau d'aide aux femmes victimes de violences, d'un service emploi, de groupes de parole, etc. Chaque service est gratuit, anonyme et confidentiel.

Contact

CIDFF
26, rue Fautras - Brest - Prendre rendez-vous au : 02 98 44 97 47.
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h et de 13h30 à 17h30.

• Association nationale pour la meilleure indemnisation des victimes d'accidents corporels (ANMIVAC)

L'ANMIVAC informe et accompagne les victimes ayant subi des dommages corporels suite à un accident de la route, de la vie privée, d'une agression, d'une erreur médicale, d'une infection nosocomiale, d'un accident du travail. L'association conseille également lors des conflits avec les assurances.

Contact

Centre social de Ty an Holl
4, rue André Messager - Brest - 02 98 64 99 83 ou 06 88 42 90 01
anmivac.asso@wanadoo.fr - **www.anmivac.com**
Le mardi de 13h30 à 17h (toute l'année)

Vous êtes victime de discriminations

« Une discrimination est une inégalité de traitement fondée sur un critère prohibé par la loi, comme l'origine, le sexe, le handicap etc., dans un domaine visé par la loi, comme l'emploi, le logement, l'éducation, etc. »

Contacter le délégué Finistère, Mission de lutte contre les discriminations et de promotion de l'égalité des Défenseurs des droits (ex-Halde)

• **Permanence à la CAF** - 1 rue de Portzmoguer - Brest
Uniquement sur rendez-vous le mercredi après-midi de 14h à 16h30
Michel Cornec : 06 43 40 08 62 ou michel.cornec@halde.fr

L'aide juridictionnelle

L'aide juridictionnelle vous permet, si vous avez de faibles revenus, de bénéficier d'une prise en charge partielle ou totale par l'État des honoraires et frais de justice (avocat, huissier, d'expertise, etc.). Sont dispensés de justifier leurs ressources les bénéficiaires du fonds national de solidarité et de l'allocation temporaire d'attente, les victimes de crimes (tentatives de meurtres, viol, etc.)

Contact pour adresser une demande

Bureau d'aide juridique du Tribunal de grande instance
32, rue Denver - Brest - 02 98 33 78 00

Que faire quand on est victime de violences (agressions physiques ou verbales, atteintes à la personne, vols) ? En parler et porter plainte auprès de la police.

- **Enfance maltraitée : 119**
  www.allo119.gouv.fr
- **Jeunes violences écoute : 0800 20 22 23**
  (appel gratuit d'un poste fixe)
  De 8h à 23h, tous les jours sauf les jours fériés
  www.jeunesviolenceecoute.fr (violences scolaires, injures, racket)
- **Violences faites aux femmes : 3919**
  (appel gratuit d'un téléphone fixe)
  Du lundi au samedi, de 8h à 22h,
  de 10h à 20h les jours fériés
  www.stop-violences-femmes.gouv.fr
  (violences conjugales, mutilations et mariages forcés, agressions sexuelles et viols, violences au travail)

page du pub